যোগশাস্ত্রম্।

শিবসংহিতা।

শ্রীমদ্দেবদেবেশ্বরবিরচিতা।

বন্দ্যঘটিকুলোদ্ভব শ্রীকালিপ্রসন্নবিদ্যারত্নেন
অনুবাদিতা।

কলিকাতা,—গরাণহাটা ষ্ট্রীট ৬০নং পুস্তকালয় হইতে
শ্রীবাণেশ্বর ঘোষ দ্বারা প্রকাশিত।

প্রথম সংস্করণ।

কলিকাতা।

চিৎপুররোড ৩২৩ নং ভবনে কমলাকান্ত যন্ত্রে,
শ্রীতিনকড়ি বিশ্বাস দ্বারা মুদ্রিত।

সন ১২৯২ সাল।

মূল্য ১।০ টাকা।

সূচীপত্রম্।

সূচীপত্রম্।

বিষয় পত্রাঙ্ক

পঞ্চমঃ পটলঃ।

সূচীপত্রং সম্পূর্ণম্।

বিজ্ঞাপন।

যাবতীয় প্রাচীন শাস্ত্রমধ্যে যোগশাস্ত্র যে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ, তাহা বিচক্ষণ মহাত্মগণের অবিদিত নাই। যোগশাস্ত্রপ্রভাবে পরমাদ্ভুত কার্য্য সাধনের ক্ষমতা জন্মে; ইহার প্রভাবেই পূর্ব্বতন পূজ্যপাদ ঋষিগণ অতুল ক্ষমতার আধার হইয়া বিশ্বধামে তাঁহাদিগের পবিত্র নাম চিরস্মরণীয় করিয়া রাখিয়া গিয়াছেন, এই শাস্ত্রের প্রসাদেই তাঁহারা দেবগণের সহিত সাক্ষাৎ কথোপকথন করিতেন এবং যদৃচ্ছাবশতঃ কামচারীরূপে কি নভোমার্গে, কি ভূগর্ভে, কি জলধিতলে সর্ব্বত্রই অবলীলাক্রমে বিচরণ করিতেন। যোগশাস্ত্রপ্রভাবেই তাঁহারা ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা, রোগ, শোক, ভয়, প্রভৃতির হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভ করিয়াছিলেন; অধিক কি, কৃতান্তদেবও তাঁহাদিগের নাম শ্রবণে ভীত হইতেন। কালবশে সেই অনুত্তম যোগশাস্ত্র বিলুপ্তপ্রায় হইয়া গিয়াছে। শিবসংহিতা যোগশাস্ত্রমধ্যে সর্ব্বপ্রধান গ্রন্থ বলিয়া পরিগণিত। দেবদেব মহাদেব কথোপকথনচ্ছলে পার্ব্বতীর নিকট ইহা কীর্ত্তন করেন। ইহাদ্বারা ধর্ম্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ চতুর্বর্গফলই লাভ হইয়া থাকে। আমি প্রায় দশবৎসর অতীত হইল এই গ্রন্থখানি অনুবাদপূর্ব্বক কতিপয় ফর্ম্মামাত্র মুদ্রিত করিয়াছিলাম, কিন্তু দুর্ভাগ্যবশতঃ অনেককারণে পুস্তকখানি সম্পূর্ণ করিতে না পারিয়া যার পর নাই মনঃকষ্ট পাইয়াছি। সম্প্রতি কল্যাণাস্পদ শ্রীবাণেশ্বর ঘোষ সমুৎসুক হইয়া ব্যয় নিষ্পাদনপূর্ব্বক উহা মুদ্রিত করিয়া আমাকে সম্পূর্ণমনোরথ করিলেন। এক্ষণে উক্ত ঘোষ মহাশয়ই গ্রন্থস্বত্বে স্বত্ববান হইলেন, গুণানুরাগী ধর্ম্মাত্মা মহাত্মগণ গ্রহণপূর্ব্বক পাঠ করিলেই কৃতার্থম্মন্য হইব, অলমতি বিস্তরেণ।

শ্রীকালীপ্রসন্ন বিদ্যারত্ন।

বিশেষ বিজ্ঞাপন।

সর্ব্বসাধারণ-জনগণ সন্নিধানে অবগত করা যাইতেছে, যে, এই "শিবসংহিতা" পুস্তকখানি আমি পণ্ডিতবর শ্রীযুক্ত কালিপ্রসন্ন বিদ্যারত্ন মহোদয় কর্ত্তৃক সরলগদ্যচ্ছন্দে অনুবাদিত করাইয়া যথামূল্যে ক্রয়পূর্ব্বক গ্রন্থস্বত্ব ১৮৪৭ সালের ২০ আইনানুসারে রেজিষ্টারী করিয়া মূল ও অনুবাদসহ প্রকাশিত করিলাম, এক্ষণে যিনি আমার এই গ্রন্থের অবিকল মুদ্রিত করিবেন, তিনিই সম্পূর্ণ ক্ষতিপূরণের দায়ী হইবেন। ইতি সন ১২৯২ সাল।

শ্রীবাণেশ্বর ঘোষ।

কলিকাতা—গরাণহাটা ষ্ট্রীট ৪০নং পুস্তকালয়।

মঙ্গলাচরণম্

—০—

হে গণেশ সুরশ্রেষ্ঠ লম্বোদর পরাৎপর।
হেরম্ব মঙ্গলারম্ভ গজবক্ত্র ত্রিলোচন ॥
ত্রিলোচনসুত শ্রীদ শ্রীধর নমোঽস্তু তে।
পরমানন্দ পরম পার্ব্বতীনন্দন স্বয়ং ॥
সর্ব্বত্র পূজ্য সর্ব্বেণ জগৎপূজ্য জগদ্‌গুরো।
জগদীশ জগদ্বীজ জগন্নাথ নমোঽস্তু তে ॥
যৎপূজা সর্ব্বপূরতো য স্তুতঃ সর্ব্বযোগিভিঃ।
যঃ পূজিতঃ সুরেন্দ্রৈশ্চ মুনীন্দ্রৈস্তং নমাম্যহং ॥
পরমারাধনেনৈব কৃষ্ণস্য পরমাত্মনঃ।
পুণ্যকেন ব্রতেনৈব যং প্রাপ্য পার্ব্বতী সতী ॥
তং নমামি সুরশ্রেষ্ঠং সর্ব্বশ্রেষ্ঠং গরিষ্ঠকং।
জনশ্রেষ্ঠং বরিষ্ঠঞ্চ তং নমামি গণেশ্বরং ॥
যৎপাদাম্বুজসেবয়া প্রতিদিনং কর্ম্মক্ষমা লীলয়া
ব্রহ্মোপেন্দ্রমহেশ্বরপ্রভৃতয়ঃ কুর্ব্বন্তি সৃষ্ট্যাদিকং।
যামারাধ্য সুখত্বমাপ সুরথো জ্ঞানং সমাধিঃ স্বয়ং
সাম্মাকং বিতনোতু বাঞ্ছিতফলং তস্যৈ ভবান্যৈ নমঃ।

—

ওঁ নমো হরায়।

শিবসংহিতা।

প্রথমঃ পটলঃ।

একং জ্ঞানং নিত্যমাদ্যন্তশূন্যং,
নান্যৎ কিঞ্চিদ্বর্ত্ততে বস্তু সত্যং।
যদ্ভেদোস্মিন্নিন্দ্রিয়োপাধিনা বৈ,
জ্ঞানস্যায়ং ভাসতে নান্যথৈব ॥ ১ ॥

একমাত্র জ্ঞানই নিত্য, অনাদি ও অনন্ত। তদ্ব্যতিরেকে জগতীতলে আর সত্য বস্তু কিছুই বিদ্যমান নাই। কেবল ইন্দ্রিয়োপাধি দ্বারাই সংসারতলগত পদার্থসকল বিভিন্ন বলিয়া বোধ হয়, বস্তুতঃ তাহারা পরস্পর ভিন্ন নহে; সেই উপাধির অন্যথা হইলে একমাত্র নিত্যজ্ঞান প্রকাশ পাইয়া থাকে ॥ ১ ॥

অথ ভক্তানুরক্তো হি বক্তি যোগানুশাসনং।
ঈশ্বরঃ সর্ব্বভূতানামাত্মমুক্তিপ্রদায়কঃ ॥ ২ ॥
ত্যক্ত্বা বিবাদশীলানাং মতং দুর্জ্ঞানহেতুকং।
আত্মজ্ঞানায় ভূতানামনন্যগতিচেতসাং ॥ ৩ ॥

জীবগণের মুক্তিদাতা ভক্তবৎসল সর্ব্বেশ্বর দেবদেব পার্ব্বতীনাথ এই যোগশাস্ত্রের উপদেষ্টা, তিনি অনন্যগতি ও অনন্যচেতা ভক্তজনকে আত্মতত্ত্বজ্ঞানপ্রদানার্থ বিবাদশীলগণের দুর্জ্ঞানহেতু মত পরিত্যাগ করিয়া এই যোগানুশাসন কীর্ত্তন করিয়াছেন ॥ ২-৩ ॥

সত্যং কেচিৎ প্রশংসন্তি তপঃ শৌচং তথাপরে।
ক্ষমাং কেচিৎ প্রশংসন্তি তথৈব শমমার্জ্জবং ॥ ৪ ॥
কেচিদ্দানং প্রশংসন্তি পিতৃকর্ম্ম তথাপরে।
কেচিৎ কর্ম্ম প্রশংসন্তি কেচিদ্বৈরাগ্যমুত্তমং ॥ ৫ ॥

অনেকেই সত্যের প্রশংসাবাদ করিয়া থাকে। কেহ কেহ তপস্যা, কেহ কেহ শৌচাচার, কেহ বা ক্ষমা, কেহ শম, কেহ সরলতা, কেহ কেহ দান, কেহ কেহ পিতৃকর্ম্ম, কেহ কেহ সকাম কর্ম্ম এবং কেহ কেহ বা বৈরাগ্যকেই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া বিবেচনা করে। ॥ ৪-৫ ॥

কেচিদ্গৃহস্থকর্ম্মাণি প্রশংসন্তি বিচক্ষণাঃ।
অগ্নিহোত্রাদিকং কর্ম্ম তথা কেচিৎ পরং বিদুঃ ॥ ৬ ॥
মন্ত্রযোগং প্রশংসন্তি কেচিত্তীর্থানুসেবনং।
এবং বহূনুপায়াংস্তু প্রবদন্তি হি মুক্তয়ে ॥ ৭ ॥

কোন কোন বিচক্ষণ গৃহস্থাশ্রমবিহিত কর্ম্মের, কেহ কেহ অগ্নিহোত্রাদি কার্য্যের এবং কেহ কেহ বা মন্ত্রযোগের প্রশংসা করিয়া থাকে। কোন কোন ব্যক্তি তীর্থসেবাকেই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া বিবেচনা করে। এই প্রকার মতভেদবশতঃ নানাবিধ উপায় মুক্তির কারণ বলিয়া কথিত হইয়া থাকে ॥ ৬-৭ ॥

এবং ব্যবসিতা লোকে কৃত্যাকৃত্যবিদো জনাঃ।
ব্যামোহমেব গচ্ছন্তি বিমুক্তাঃ পাপকর্ম্মভিঃ ॥ ৮ ॥
এতন্মতাবলম্বী যো লব্ধা দুরিতপুণ্যকে।
ভ্রমতীত্যবশঃ সোঽত্র জন্মমৃত্যুপরম্পরাং ॥ ৯ ॥

ঐরূপে বৈধাবৈধ কর্ম্মবেত্তাগণ পাপকর্ম্ম পরিত্যাগপূর্ব্বক সদনুষ্ঠানে প্রবৃত্ত থাকে; পরন্তু তাহারা মোহাভিভূত সন্দেহ নাই; কারণ যে সকল ব্যক্তি পূর্ব্বোক্তমতাবলম্বী হইয়া পুণ্য ও পাপের অনুষ্ঠান করে, তাহারা অবশ হইয়া জন্মমৃত্যুরূপ সংসারসাগরে পুনঃপুনঃ

পরিভ্রমণ করিয়া থাকে। অর্থাৎ সৎকর্ম্মানুষ্ঠানজনিত পুণ্যফলে লোকে স্বর্গাদি অকিঞ্চিৎকর সুখভোগ করে, কিন্তু পুণ্যক্ষয় হইলে তাহাদিগকে পুনরায় জন্মগ্রহণ পূর্ব্বক ক্লেশভোগ করিতে হয়। এই জন্যই যাহাদ্বারা সংসারবন্ধন ছেদনপূর্ব্বক মুক্ত হইতে পারা যায় না, সাধুজনেরা সেই সকল কর্ম্মকে আদরণীয় বলিয়া বোধ করেন না ॥ ৮-৯

অন্যৈর্মতিমতাং শ্রেষ্ঠৈর্গুপ্তালোকনতৎপরৈঃ।
আত্মানো বহবঃ প্রোক্তা নিত্যাঃ সর্ব্বগতাস্তথা। ১০।
যদ্যৎ প্রত্যক্ষবিষয়ং তদন্যন্নাস্তি চক্ষতে।
কুতঃ স্বর্গাদয়ঃ সন্তীত্যন্যে নিশ্চিতমানসাঃ ॥ ১১ ॥

কোন কোন গূঢ়দর্শী মতিমান্ শ্রেষ্ঠ ব্যক্তিরা সর্ব্বগত আত্মাকে বহু বলিয়া নির্দ্দেশ করে, কিন্তু অপ্রত্যক্ষ স্বর্গাদি স্বীকার করে না। "স্বর্গ আবার কোথায়?" তাহাদিগের মনে এই সিদ্ধান্ত বদ্ধমূল রহিয়াছে ॥ ১০ ১১।

জ্ঞানপ্রবাহ ইত্যন্যে শূন্যং কেচিৎ পরং বিদুঃ।
দ্বাবেব তত্ত্বং মন্যন্তেঽপরে প্রকৃতিপুরুষৌ ॥ ১২ ॥

কেহ কেহ একমাত্র জ্ঞানকেই স্বীকার করে, কেহ কেহ শূন্যকেই পরমেশ্বর বলিয়া জ্ঞান করে এবং কেহ কেহ প্রকৃতি ও পুরুষ উভয়কেই স্বীকার করিয়া থাকে ॥ ১২ ॥

অত্যন্তভিন্নমতয়ঃ পরমার্থপরাঙ্মুখাঃ।
এবমন্যে তু সংচিন্ত্য যথামতি যথাশ্রুতং।
নিরীশ্বরমিদং প্রাহু সেশ্বরঞ্চ তথা পরে ॥ ১৩ ॥
বদন্তি বিবিধৈর্ভেদৈঃ সুযুক্ত্যা স্থিতিকাতরাঃ ॥ ১৪ ॥

পরমার্থপরাঙ্মুখ বিভিন্নবুদ্ধি মানবগণ এইরূপে স্ব স্ব বুদ্ধি ও বিদ্যানুসারে নানারূপ বিবেচনা করিয়া থাকে। অনেকে এই জগৎকে

নিরীশ্বর বলিয়া জ্ঞান করে এবং আস্তিকগণ নানাবিধ বেদবাক্য ও যুক্তিদ্বারা জগৎকে সেশ্বর বলিয়া প্রতিপাদন করিয়া থাকে ।। ১৩-১৪ ।।

এতে চান্যে চ মুনয়ঃ সংজ্ঞাভেদাঃ পৃথগ্বিধাঃ ।
শাস্ত্রেষু কথিতা হ্যেতে লোকব্যামোহকারকাঃ ।। ১৫ ।
এতদ্বিবাদশীলানাং মতং বক্তুং ন শক্যতে ।
ভ্রমন্ত্যস্মিন্ জনাঃ সর্ব্বে মুক্তিমার্গবহিষ্কৃতাঃ ।। ১৬ ।।

এই প্রকার শাস্ত্রে নানাবিধ মুনির নানাবিধ মতভেদ দৃষ্ট হয়, পরন্তু ঐ সকল মত যে কেবল মনুষ্যদিগের মোহ উৎপাদন করে, তাহাতে সংশয়মাত্র নাই। আমি সেই সকল বিবাদশীলগণের মত বর্ণনে সমর্থ নহি। উহারা মুক্তিমার্গের বহিষ্কৃত হইয়া এই সংসারে নিয়ত পরিভ্রমণ করিতেছে ।। ১৫-১৬ ।।

আলোক্য সর্ব্বশাস্ত্রাণি বিচার্য্য চ পুনঃপুনঃ ।
ইদমেকং সুনিষ্পন্নং যোগশাস্ত্রমতং তথা ।। ১৭ ।।

যাবতীয় শাস্ত্রবিলোকন পূর্ব্বক এবং পুনঃপুনঃ যাবতীয় শাস্ত্র বিচার পূর্ব্বক এই একমাত্র যোগশাস্ত্রকথিত মত নিষ্পন্ন হইয়াছে ।। ১৭ ।।

যস্মিন্ যাতে সর্ব্বমিদং জাতং ভবতি নিশ্চিতং ।
তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্য্যঃ কিমন্যৎ শাস্ত্রভাষিতং ।। ১৮ ।।

সকলে যাহাতে গমন করে, যাহাতে জন্মে, সেই যোগাভ্যাসে পরিশ্রম করাই সর্ব্বতোভাবে বিধেয়; অন্য শাস্ত্রোক্ত মতাবলম্বনে প্রয়োজন কি? ।। ১৮ ।।

যোগশাস্ত্রমিদং গোপ্যমস্মাভিঃ পরিভাষিতং ।
সুভক্তায় প্রদাতব্যং ত্রৈলোক্যে চ মহাত্মনে ।। ১৯ ।।

এই যোগশাস্ত্র অতীব গোপনীয়। ত্রিলোকীমধ্যে যে ব্যক্তি মহাত্মা ও ভক্ত, তাহাকেই ইহা প্রদান করিবে ॥ ১৯ ॥

কর্ম্মকাণ্ডো জ্ঞানকাণ্ড ইতি ভেদো দ্বিধামতঃ।
ভবতি দ্বিবিধো ভেদো জ্ঞানকাণ্ডস্য কর্ম্মণঃ ॥ ২০ ॥
দ্বিবিধঃ কর্ম্মকাণ্ডস্যান্নিষেধবিধিপূর্ব্বকঃ ॥ ২১ ॥
নিষিদ্ধকর্ম্মকরণে পাপং ভবতি নিশ্চিতং।
বিধানকর্ম্মকরণে পুণ্যং ভবতি নিশ্চিতং ॥ ২২ ॥

জ্ঞানকাণ্ড ও কর্ম্মকাণ্ড এই দ্বিবিধ মত আছে, তন্মধ্যে সগুণনির্গুণ-ভেদে জ্ঞানকাণ্ড দ্বিবিধ এবং কর্ম্মকাণ্ডও দুই প্রকার। বিধিবিরুদ্ধ কর্ম্মকাণ্ডও দ্বিবিধ। নিষিদ্ধ কর্ম্মাচরণে পাপ এবং বিধিবিহিত কর্ম্মানুষ্ঠানে পুণ্য জন্মিয়া থাকে ॥ ২০ ২২ ॥ *

ত্রিবিধো বিধিকূটঃ স্যান্নিত্যনৈমিত্তিকাম্যতঃ।
নিত্যে কৃতেহকিল্বিষং স্যাৎ কাম্যে নৈমিত্তিকে ফলং ॥ ২৩

বৈধকর্ম্ম ত্রিবিধ; নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্য। নিত্যকর্ম্মানুষ্ঠানে পুণ্যসঞ্চয় হইয়া থাকে এবং নৈমিত্তিক ও কাম্যকর্ম্মানুষ্ঠানদ্বারা ফলভাগী হওয়া যায় ॥ ২৩ ॥

---

* গোহত্যা, ব্রহ্মহত্যা, পরস্ত্রীহরণ, পরস্বাপহরণ প্রভৃতিকেই বিধিবিরুদ্ধ কর্ম্ম বলে। এই সকল কর্ম্মানুষ্ঠানদ্বারা মনুষ্যদিগকে নরকগামী হইতে হয়, নরকভোগের পর জন্মধারণপূর্ব্বক পুনরায় ঐরূপ কার্য্যে লিপ্ত হইয়া থাকে। আর ধর্ম্মচর্চা, পরোপকার, দয়া প্রভৃতি পুণ্যকর্ম্মের অনুষ্ঠানদ্বারা লোকে স্বর্গে গমনপূর্ব্বক সেই পুণ্যফলে দেবগণের সহিত বিহার করত কিছুদিন সুখে যাপন করে, পরে পুণ্যক্ষয় হইলে পুনরায় ধরাতলে সদ্বংশে জন্মগ্রহণ করিয়া নানাবিধ সৎকার্য্যে প্রবৃত্ত হয়।

দ্বিবিধন্তু ফলং জ্ঞেয়ং স্বর্গং নরকমেব চ।
স্বর্গে নানাবিধঞ্চৈব নরকে চ তথা ভবেৎ ॥ ২৪ ॥

কাম্যকর্ম্মও দ্বিবিধ ; নিষিদ্ধ ও প্রসিদ্ধ। নিষিদ্ধ কর্ম্মের অনুষ্ঠানে নরক এবং প্রসিদ্ধ কর্ম্মের অনুষ্ঠানে স্বর্গলাভ হইয়া থাকে ; স্বর্গে নানাবিধ সুখ এবং নরকে নানাবিধ দুঃখ ও যন্ত্রণা প্রাপ্ত হইতে হয় ।২৪।

পুণ্যকর্ম্মণি বৈ স্বর্গে নরকং পাপকর্ম্মণি।
কর্ম্মবন্ধময়ী সৃষ্টির্নান্যথা ভবতি ধ্রুবং ॥ ২৫ ॥

পুণ্যকর্ম্মে স্বর্গ ও পাপানুষ্ঠানে নরক হয়, সুতরাং সৃষ্টি কর্ম্মবন্ধময়ী, অর্থাৎ এই উভয়ই সৃষ্টির কারণ ॥ ২৫ ॥

জন্তুভিশ্চানুভূয়ন্তে স্বর্গে নানাসুখানি চ।
নানাবিধানি দুঃখানি নরকে দুঃসহানি বৈ ॥ ২৬ ॥

যে সকল ব্যক্তি মুক্তিলাভের অভিলাষী, তাঁহারা সংসারবন্ধন-ছেদন করিবার জন্য কাম্যকর্ম্মের অনুষ্ঠান করেন না, তাঁহারা জ্ঞান-পথের পথিক হইয়া নিরন্তর যোগশিক্ষায় নিরত থাকেন। যে ব্যক্তিরা ভোগসুখের অভিলাষী, তাহারা ক্লেশপ্রদ পাপকর্ম্ম পরিত্যাগপূর্ব্বক পুণ্যকর্ম্মের অনুষ্ঠান করে। স্বর্গে অসূয়াদি দোষের লেশমাত্র নাই, কিন্তু নরক ঐ সমস্ত দোষে পরিপূর্ণ। পুণ্যকর্ম্মানুষ্ঠায়ীরা তৎকর্ম্মফলে স্বর্গে গমনপূর্ব্বক সুখভোগ করে এবং পাপকারীগণ নরকে নিপতিত হইয়া অশেষ ক্লেশরাশি ভোগ করিয়া থাকে ॥ ২৬ ॥

পাপকর্ম্মবশাদ্দুঃখং পুণ্যকর্ম্মবশাৎ সুখং।
তস্মাৎ সুখার্থী বিবিধং পুণ্যং প্রকুরুতে ভৃশং ॥ ২৭ ॥

পাপকর্ম্মবশতঃ দুঃখ এবং পুণ্যকর্ম্মনিবন্ধন সুখের উৎপত্তি হয়, এই জন্য সুখাভিলাষী ব্যক্তিরা নিয়ত পুণ্যোপার্জ্জনে যত্ন করিয়া থাকে ॥ ২৭ ॥

পাপভোগাবসানে তু পুনর্জ্জন্ম ভবেদ্ধ্রুবং।
পুণ্যভোগাবসানে তু নান্যথা ভবতি ধ্রুবং॥ ২৮॥

যাহারা পাপানুষ্ঠান করিয়া দেহাবসানে নরকে ক্লেশভোগ করে, তাহারা সেই পাপভোগ পরিসমাপ্ত হইলে পুনঃপুনঃ ধরাতলে জন্ম গ্রহণ করে এবং যাহারা পুণ্যানুষ্ঠানপূর্ব্বক স্বর্গে প্রয়াণ করে, তাহারাও পুণ্যক্ষয় হইলে স্বর্গভ্রষ্ট হইয়া পুনরায় বারম্বার ভূতলে জন্ম পরিগ্রহ করিয়া থাকে॥ ২৮॥

স্বর্গেঽপি দুঃখসম্ভোগঃ পরস্ত্রীদর্শনাদিষু।
ততো দুঃখমিদং সর্ব্বং ভবেন্নাস্ত্যত্র সংশয়ঃ॥ ২৯॥

স্বর্গে গমন করিয়াও যদি তথায় কুভাবে পরস্ত্রী দর্শনাদি করে, তাহা হইলে তথায়ও দুঃখরাশি ভোগ করিতে হয়, সুতরাং এই জগৎ সকলই দুঃখময় সন্দেহ নাই॥ ২৯॥

তৎকর্ম্মকল্পকৈঃ প্রোক্তং পুণ্যপাপমিতি দ্বিধা।
পুণ্যপাপময়ো বন্ধো দেহিনাং ভবতি ক্রমঃ॥ ৩০॥

পুণ্য ও পাপ এই উভয়ই দুঃখের উৎপাদক। পুণ্য—পাপময় বন্ধই দেহিদিগের দেহধারণের কারণ॥ ৩০॥

ইহামুত্রফলদ্বেষী সফলং কর্ম্ম সংত্যজেৎ।
নিত্যনৈমিত্তিকং সংজ্ঞং ত্যক্ত্বা যোগে প্রবর্ত্ততে॥৩১

যাঁহারা ইহকাল, কি পরকাল কোন কালেই কোনরূপ ফলভোগের অভিলাষ করেন না, সেই সকল ফলদ্বেষী মহাত্মারা সকল কর্ম্মই পরিহার করেন এবং তাঁহারা নিত্যনৈমিত্তিক কর্ম্ম বিসর্জ্জন দিয়া নিরন্তর যোগাভ্যাসে নিরত থাকেন॥ ৩১॥

কর্ম্মকাণ্ডস্য মাহাত্ম্যং বুদ্ধ্বা যোগী ত্যজেৎ সুধীঃ।
পুণ্যপাপদ্বয়ং ত্যক্ত্বা জ্ঞানকাণ্ডে প্রবর্ত্ততে॥ ৩২॥

সুবুদ্ধি যোগীজন কর্ম্মকাণ্ডের মাহাত্ম্য পরিজ্ঞাত হইয়া পরিত্যাগ করেন, তাঁহারা কি পাপ, কি পুণ্য উভয়কেই সমজ্ঞানে বিসর্জ্জন পূর্ব্বক জ্ঞানকাণ্ডে মনোভিনিবেশ করিয়া থাকেন॥ ৩২॥

আত্মাবারে তু দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যেত্যাদিকা শ্রুতিঃ।
সা সেব্যা তু প্রযত্নেন মুক্তিদা হেতুদায়িনী॥ ৩৩॥

"একমাত্র আত্মাই দ্রষ্টব্য" এইরূপ মুক্তিপ্রদা ও হেতুদায়িনী শ্রুতিকেই যোগিগণ নিরন্তর সেবা করিয়া থাকেন॥ ৩৩॥

দুরিতেষু চ পুণ্যেষু যোগীবৃত্তিং প্রচোদয়াৎ।
সোহং প্রবর্ত্ততে মত্তো জগৎসর্ব্বং চরাচরং॥
সর্ব্বঞ্চ দৃশ্যতে মত্তঃ সর্ব্বঞ্চ ময়ি লীয়তে।
ন তদ্ভিন্নোহমস্মিন্নোযদ্ভিন্নো ন তু কিঞ্চন॥ ৩৪॥

যোগব্যতিরেকে আত্মার দর্শন বা শ্রবণ সম্ভবে না, যোগিগণ আপনাকেই সেই আত্মস্বরূপ জ্ঞান করিয়া থাকেন। কি পুণ্য, কি পাপ, উভয়েতেই তাঁহাদিগের বুদ্ধিবৃত্তি সমভাবে বিদ্যমান রহিয়াছে। তাঁহারা (সোহং) জ্ঞানে এইরূপ বিবেচনা করেন যে, এই স্থাবর—জঙ্গমাত্মক সমস্ত জগৎই আমা হইতে সমুৎপন্ন, সমস্তই আমাতে অবস্থিত রহিয়াছে এবং পরিণামে সমস্তই আমাতে লয় প্রাপ্ত হইবে; কারণ আমিই আত্মা, আত্মাভিন্ন জগতে আর কিছুই নাই, আমি সেই আত্মা হইতে পৃথক্ নহি॥ ৩৪॥

জলপূর্ণেষ্বসংখ্যেষু সরাবেষু যথা ভবেৎ।
একস্য ভাত্যসংখ্যত্বং তদ্ভেদোঽত্র ন দৃশ্যতে।

উপাধিষু সরাবেষু যা সংখ্যা বর্ত্ততে পরং।
সা সংখ্যা ভবতি যথা রবৌ চাত্মনি যা তথা ॥ ৩৫ ॥

যেরূপ বারিপূর্ণ সরাবসমূহমধ্যে একমাত্র সূর্য্যকেই বহুসংখ্য বলিয়া বোধ হয়, বস্তুতঃ পদার্থের পার্থক্য দৃষ্ট হয় না, সেইরূপ একমাত্র আত্মাও সরাবমধ্যগত সূর্য্যের ন্যায় উপাধিভেদে বহুবিধ বলিয়া দৃষ্টিগোচর হইয়া থাকে, বস্তুতঃ আত্মা এক ভিন্ন বহু নহে ॥ ৩৫ ॥

যথৈকঃ কল্পকঃ স্বপ্নে নানাবিধতয়েষ্যতে।
জাগরেঽপি তথাপ্যেকস্তথৈব বহুধা জগৎ ॥ ৩৬ ॥

যেরূপ স্বপ্নাবস্থায় একমাত্র পদার্থকে কল্পনা বশে নানাবিধরূপে প্রতীয়মান হয় এবং নিদ্রাভঙ্গ হইলে সেই কল্পনা দূরীভূত হইয়া একমাত্র পদার্থই বিদ্যমান থাকে, সেইরূপ যে সকল ব্যক্তি মায়ানিদ্রায় অভিভূত, তাহারাই আত্মাভিন্ন জগৎকে অনেকবিধ বিবেচনা করিয়া থাকে ॥ ৩৬ ॥

সর্পবুদ্ধির্যথা রজ্জৌ শুক্তৌ বা রজতভ্রমঃ।
তদ্বদেবমিদং বিশ্বং বিবৃতং পরমাত্মনি ॥ ৩৭ ॥

যেরূপ রজ্জুতে সর্পজ্ঞান ও শুক্তিতে রজত ভ্রম হইয়া থাকে, সেইরূপ পরমাত্মাতে এই বিশ্বভ্রান্তি জন্মে ॥ ৩৭ ॥

রজ্জুজ্ঞানাদ্যথা সর্পো মিথ্যারূপো নিবর্ত্ততে।
আত্মজ্ঞানাত্তথা যাতি মিথ্যাভূতমিদং জগৎ ॥ ৩৮ ॥
রৌপ্যভ্রান্তিরিয়ং যাতি শুক্তিজ্ঞানাৎ যথা খলু।
জগদ্ভ্রান্তিরিয়ং যাতি চাত্মজ্ঞানাৎ সদা তথা ॥ ৩৯ ॥

যেমন রজ্জুজ্ঞান জন্মিলে সর্পভ্রান্তি বিদূরিত হয়, সেইরূপ আত্মজ্ঞান সমুৎপন্ন হইলেই এই মিথ্যাভূত জগতের নিবৃত্তি হইয়া থাকে এবং শুক্তিজ্ঞান জন্মিলে যেমন রজতভ্রান্তি অপসারিত হয়, সেইরূপ আত্মতত্ত্বজ্ঞান সমুৎপন্ন হইলেই জগৎভ্রান্তি বিদূরিত হয় ॥ ৩৮-৩৯ ॥

যথা বংশোরগভ্রান্তির্ভবেদ্ভেকবসাঞ্জনাৎ।
তথা জগদিদং ভ্রান্তিরভ্যাসকল্পনাঞ্জনাৎ ॥ ৪০ ॥

যেমন নয়নে ভেকবসাযুক্ত তৈলের অঞ্জন প্রদান করিলে বংশে সর্পভ্রান্তি জন্মে, তদ্রূপ অভ্যাসকল্পনা বশতঃ আত্মাতে জগৎভ্রম জন্মিয়া থাকে॥ ৪০ ॥

আত্মজ্ঞানাদ্‌যথা নাস্তি রজ্জুজ্ঞানাদ্ভুজঙ্গমঃ।
যথা দোষবশাৎ শুক্লঃ পীতো ভবতি নান্যথা।
অজ্ঞানদোষাদাত্মাপি জগদ্ভবতি দুস্ত্যজং ॥ ৪১ ॥

যেরূপ রজ্জুজ্ঞানের সঞ্চার হইলে সর্পভ্রান্তি বিদূরিত হয়, সেইরূপ আত্মজ্ঞানের উৎপত্তি হইলেই জগৎভ্রান্তির উপশম হইয়া থাকে। যেরূপ রোগী ব্যক্তি পিত্তাদিদোষবশে শুক্ল বস্তুকে পীতবর্ণ নিরীক্ষণ করে; সেইরূপ অজ্ঞানরূপ দোষবশেই আত্মাকে জগৎস্বরূপ বোধ হইয়া থাকে, ফলতঃ মোহাভিভূত ব্যক্তিগণের সেই ভ্রান্তি অপসারিত হওয়া দুরূহ॥ ৪১ ।

দোষনাশে যথা শুক্লো গৃহ্যতে রোগিণা স্বয়ং।
শুক্লজ্ঞানাত্তথা জ্ঞাননাশাদাত্মতয়া ক্রিয়া ॥ ৪২ ॥

যেরূপ পিত্তাদি দোষের বিনাশান্তে রোগী অতি সুস্থ হইলে তাহার পূর্ব্বভ্রান্তি বিদূরিত হয়, সেইরূপ অজ্ঞান বিনষ্ট হইলে আত্মার স্বরূপ পরিজ্ঞাত হইতে পারা যায়॥ ৪২ ।

কালত্রয়েপি ন যথা রজ্জুঃ সর্পো ভবেদিতি।
তথাত্মা ন ভবেদ্বিশ্বং গুণাতীতো নিরঞ্জনঃ ॥ ৪৩ ॥

যেরূপ রজ্জুতে ভুজঙ্গভ্রম হইলে সেই ভ্রান্তি কখন ভূত ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান এই কালত্রয় ব্যাপিয়া সমভাবে বিদ্যমান থাকে না, সেইরূপ জ্ঞানের সঞ্চার হইলে গুণাতীত, নিরঞ্জন আত্মাও কখন বিশ্বরূপে অনুমিত হয়েন না॥ ৪৩ ॥

আগমাঽপায়িনোঽনিত্যা নাশ্যত্বাদীশ্বরাদয়ঃ।
আত্মবোধেন কেনাপি শাস্ত্রাদেতদ্বিনিশ্চিতং॥ ৪৪।

আত্মজ্ঞানবান্ কোন কোন্ বিচক্ষণ শাস্ত্রে এইরূপ নির্দ্দেশ করিয়াছেন যে, জন্ম-মরণশীল ইন্দ্রাদি দেবগণ যদিও ঈশ্বর, তথাপি বিনাশিত্ব প্রযুক্ত তাঁহারা অনিত্য॥ ৪৪॥

যথা বাতবশাৎ সিন্ধাবুৎপন্নাঃ ফেনবুদ্বুদাঃ।
তথাত্মনি সমুদ্ভূতঃ সংসারঃ ক্ষণভঙ্গুরঃ॥ ৪৫॥

যেমন ফেনপুঞ্জ ও বুদবুদপটল সাগরগর্ভে সমুৎপন্ন হইয়া পুনরায় নিমেষমধ্যে সেই সাগরেই বিলীন হয়, সেইরূপ এই ক্ষণভঙ্গুর সংসারও পরমাত্মাতে সমুদ্ভুত হইয়া আবার যখন জ্ঞানোৎপত্তি হয়, তখন বিনষ্ট হইয়া থাকে॥ ৪৫॥

অভেদো ভাসতে নিত্যং বস্তুভেদো ন ভাসতে।
দ্বিধা ত্রিধাদিভেদোয়ং ভ্রমত্বে পর্যবস্যতি॥ ৪৬॥

পরমাত্মা ও সংসার এই উভয়ে কিছুমাত্র বস্তুভেদ নাই, কেবল ভ্রান্তিবশতই একধা, দ্বিধা, ত্রিধা প্রভৃতি রূপভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে॥ ৪৬॥

যদ্ভূতং যচ্চ ভাব্যং বৈ মূর্ত্তামূর্ত্তং তথৈব চ।
সর্ব্বমেব জগদিদং বিবৃতং পরমাত্মনি॥ ৪৭॥

কি মূর্ত্ত, কি অমূর্ত্ত, কি ভূত, কি ভবিষ্যৎ, সমস্ত জগৎই একমাত্র পরমাত্মাতে বিবৃত রহিয়াছে; বস্তুতঃ আত্মা ব্যতিরেকে অন্য পদার্থ আর কিছুই নাই॥ ৪৭॥

কল্পকৈঃ কল্পিতা বিদ্যা মিথ্যাজাতা মৃষাত্মিকা।
এতন্মূলং জগদিদং কথং সত্যং ভবিষ্যতি ॥ ৪৮ ॥

এই সংসার মিথ্যাভূতা অবিদ্যার কল্পনাবশে কল্পিত; সুতরাং সংসার যে মিথ্যা তাহাতে সন্দেহমাত্র নাই। অতএব মায়া যে জগতের আদি কারণ, সেই জগৎ কিরূপে নিত্য হইতে পারে। ৪৮। (১)

চৈতন্যাৎ সর্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরং।
তস্মাৎ সর্ব্বং পরিত্যজ্য চৈতন্যন্তু সমাশ্রয়েৎ ॥ ৪৯ ॥

একমাত্র চৈতন্য হইতেই এই স্থাবরজঙ্গমাত্মক নিখিল বিশ্ব সমুদ্ভূত হইয়াছে, অতএব জগতীস্থ যাবতীয় পদার্থে বিসর্জ্জন দিয়া সেই চৈতন্য-স্বরূপ পরমাত্মার শরণাপন্ন হওয়াই সর্ব্বথা কর্ত্তব্য ॥ ৪৯ ॥

ঘটস্যাভ্যন্তরে বাহ্যে যথাকাশং প্রবর্ত্ততে।
তথাআভ্যন্তরে বাহ্যে কার্য্যবর্গেষু নিত্যশঃ ॥ ৫০ ॥

যেরূপ কি বহির্ভাগ, কি অভ্যন্তর, ঘটের উভয়দিকেই আকাশ বিদ্যমান থাকে, সেইরূপ আত্মাও বিশ্বকার্য্যের অভ্যন্তরে ও বহির্ভাগে নিরন্তর অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ৫০ ॥

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যে সকল ব্যক্তি অজ্ঞানতিমিরে আচ্ছন্ন, তাহারাই সংসারকে সত্য বলিয়া বিবেচনা করে; সুধীগণ কখনও সেরূপ বিশ্বাস করেন না; কারণ যে সংসার মিথ্যা, যাহা মায়ার কল্পনাবশে কল্পিত, কোন্ বিদ্বান্ তাহাতে বিশ্বাস করিতে পারে? যেরূপ ঐন্দ্রজালিকগণ ইন্দ্রজালবিদ্যার প্রভাবে অসত্য বস্তুতে সত্যের ন্যায় প্রদর্শন করে, সেইরূপ মায়ার প্রভাবে মোহিত হইয়াই সংসারানুরাগী ব্যক্তিরা সংসারকে সত্য বলিয়া জ্ঞান করিয়া থাকে। ঐন্দ্রজালিক গমন করিলে দর্শকগণের যেরূপ ভ্রান্তি দূর হয়, সেইরূপ আত্মজ্ঞান জন্মিলেই মায়া অপসারিত হইয়া যায়। সুতরাং তখন আর সংসার সত্য বলিয়া বোধ হয় না।

অসংলগ্নং যথাকাশং মিথ্যাভূতেষু পঞ্চসু।
অসংলগ্নস্তথা হ্যাত্মা কার্য্যবর্গেষু নান্যথা ॥ ৫১ ॥

যেমন আকাশ পৃথিবীপ্রভৃতি পঞ্চভূতের মধ্যগত হইয়াও পঞ্চভূত হইতে অসংলগ্নভাবে অবস্থিত আছে, সেইরূপ পরমাত্মাও বিশ্বকার্য্যের সর্ব্বত্র বিদ্যমান থাকিয়াও তাহা হইতে অসংলগ্নভাবে বিরাজ করিতেছেন ॥ ৫১ ॥

ঈশ্বরাদি জগৎসর্ব্বমাত্মব্যাপ্য সমন্ততঃ।
একোঽস্তি সচ্চিদানন্দঃ পূর্ণো দ্বৈতবিবর্জ্জিতঃ ॥ ৫২ ॥

কি ব্রহ্মাদি ঈশ্বর, কি নিখিল জগৎ, আত্মা সমস্তই ব্যাপিয়া রহিয়াছেন, সুতরাং সেই সচ্চিদানন্দ পূর্ণ দ্বৈতবর্জিত আত্মাই সকলের ব্যাপক ॥৫২

যস্মাৎ প্রকাশকো নাস্তি স্বপ্রকাশো ভবেত্ততঃ।
স্বপ্রকাশো যতস্তস্মাদাত্মা জ্যোতিঃস্বরূপকঃ ॥ ৫৩ ॥

তিনি স্বপ্রকাশ, অর্থাৎ তাঁহা হইতে প্রকাশক আর কেহই নাই; সুতরাং স্বপ্রকাশ নিবন্ধন তিনি জ্যোতিঃস্বরূপ ॥ ৫৩ ॥

পরিচ্ছেদো যতো নাস্তি দেশকালস্বরূপতঃ।
আত্মনঃ সর্ব্বথা তস্মাদাত্মা পূর্ণো ভবেৎ কিল ॥ ৫৪ ॥

তিনি অপরিচ্ছিন্ন, দেশকালাদিতে তাঁহার পরিচ্ছেদ নাই, সুতরাং একমাত্র আত্মাই পরিপূর্ণ ॥ ৫৪ ॥

যস্মান্ন বিদ্যতে নাশো পঞ্চভূতৈর্ম্মৃষাত্মকৈঃ।
আত্মা তস্মাদ্ভবেন্নিত্যঃ তন্নাশো ন ভবেৎ খলু ॥ ৫৫ ॥

পৃথিবীপ্রভৃতি মৃষাভূত পঞ্চভূত বিনাশশীল, কিন্তু আত্মার বিনাশ নাই; সুতরাং তিনি নিত্য। তাঁহার বিশ্বরূপ উপাধি বিনষ্ট হয় বটে, কিন্তু তাঁহার স্বরূপ অনিত্য নহে ॥ ৫৫ ॥

যস্মাত্তদন্যো নাস্তীহ তস্মাদেকোহস্তি সর্ব্বদা।
যস্মাত্তদন্যো মিথ্যাস্যাদাত্মা সত্যো ভবেত্ততঃ ॥ ৫৬ ॥

সর্ব্বদা একমাত্র আত্মাই বিরাজিত আছেন, কারণ আত্মাভিন্ন অন্য কোন পদার্থই নাই। আত্মা ভিন্ন সকলই মিথ্যা, সুতরাং একমাত্র আত্মাই সত্য ॥ ৫৬ ॥

অবিদ্যাভূতসংসারে দুঃখনাশং সুখং যতঃ।
জ্ঞানাদত্যন্তশূন্যং স্যাৎ তস্মাদাত্মা ভবেৎ সুখং ॥ ৫৭

আত্মা হইতে এই অবিদ্যাভূত সংসারে যাবতীয় দুঃখ বিদূরিত হইয়া সুখের সঞ্চার হয় এবং আত্মজ্ঞান জন্মিলেই সকলপ্রকারে কষ্ট-শূন্য হইতে পারা যায়, সুতরাং আত্মা সুখস্বরূপ সন্দেহ নাই ॥ ৫৭ ॥

যস্মান্নাশিতমজ্ঞানং জ্ঞানেন বিশ্বকারণং।
তস্মাদাত্মা ভবেজ্জ্ঞানং জ্ঞানং তস্মাৎ সনাতনং। ৫৮ ॥

আত্মতত্ত্বজ্ঞানই বিশ্বের কারণ, সেই জ্ঞানদ্বারাই অজ্ঞান বিনষ্ট হইয়া থাকে; সুতরাং আত্মাই জ্ঞানস্বরূপ এবং সেই জ্ঞানই নিত্য ।৫৮।

কালতো বিবিধং বিশ্বং যদা চৈব ভবেদিদং।
তদেকোঽস্তি স এবাত্মা কল্পনাপথবর্জ্জিতঃ ॥ ৫৯ ॥

আত্মা কালস্বরূপ, সেই আত্মা হইতেই এই বিবিধ বিশ্ব সৃষ্ট হইয়াছে; সুতরাং কল্পনাপথবর্জ্জিত একমাত্র সেই আত্মাই সত্য ॥৫৯।

ন খং বায়ুর্ন চাগ্নিশ্চ ন জলং পৃথিবী ন চ।
নৈতৎকার্য্যং নেশ্বরাদি পূর্ণৈকাত্মা ভবেৎ কিল ॥৬০॥

একমাত্র তিনিই পূর্ণ. তদ্ভিন্ন কি আকাশ, কি বায়ু, কি অগ্নি, কি জল, কি পৃথিবী, কি ব্রহ্মাদি ঈশ্বর, কেহই পূর্ণ নহেন ॥ ৬০ ॥

বাহ্যানি সর্ব্বভুতানি বিনাশং যান্তি কালতঃ।
যতো বাচো নিবর্ত্তন্তে আত্মা দ্বৈতবিবর্জ্জিতঃ॥ ৬১॥

যথাকালে বাহ্য ভুতসকল বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে, কিন্তু আত্মার বিনাশ নাই, বাক্যদ্বারা তাঁহার বর্ণন করা যায় না, তিনি অদ্বৈত॥ ৬১

আত্মানমাত্মনো যোগী পশ্যত্যাত্মনি নিশ্চিতং।
সর্ব্বসংকল্পসন্ন্যাসী ত্যক্তমিথ্যাভবগ্রহঃ॥ ৬২॥

সংসারবাসনা যাঁহার অন্তর হইতে বিদূরিত হইয়াছে, যিনি সমস্ত সংকল্পবিহীন, তাদৃশ যোগী ব্যক্তিই স্বীয় আত্মাতে পরমাত্মার দর্শন পাইয়া থাকেন॥ ৬২॥

আত্মনাত্মনি চাত্মানং দৃষ্ট্বানন্তং সুখাত্মকং।
বিস্মৃত্য বিশ্বং রমতে সমাধেস্তীব্রতস্তথা॥ ৬৩॥

তিনি তীব্র সমাধিনিবন্ধন অনন্ত সুখাত্মক আত্মাকে স্বীয় আত্মাতে নিরীক্ষণ করিয়া যাবতীয় সংসারসুখ বিস্মৃত হইয়া যান, কেবল-মাত্র পবিত্র আত্মসুখেই ক্রীড়া করিতে থাকেন॥ ৬৩॥

মায়ৈব বিশ্বজননী নান্যতত্ত্ব ধিয়াপরা।
যদা নাশং সমায়াতি বিশ্বং নাস্তি তদা খলু॥ ৬৪॥

মায়াই বিশ্বজননী, মায়া ব্যতিরেকে বিশ্বের উৎপত্তি হয় না। সেই মায়ার বিনাশ হইলেই তত্ত্বজ্ঞানের উৎপত্তি হয়, সুতরাং তখন আর মনে বিশ্বভ্রান্তি থাকিতে পারে না॥ ৬৪॥ (১)

(১) রুদ্রযামলতন্ত্রে লিখিত আছে যে, "যত্র নাস্তি মহামায়া তত্র কিঞ্চিন্ন বিদ্যতে" অর্থাৎ যেস্থানে মহামায়া নাই, তথায় আর কিছুই নাই।

হেয়ং সর্ব্বমিদং যস্য মায়াবিলসিতং যতঃ।
ততো ন প্রীতিবিষয়স্তনুবিত্তসুখাত্মকঃ ।। ৬৫ ।।

এই জগৎ সমস্তই মায়াবিলসিত, এই জন্যই যোগিগণ ইহাতে ঘৃণাপ্রদর্শন করিয়া থাকেন, সুখাত্মক শরীর ও ধন কিছুতেই তাঁহাদিগের প্রীতিসঞ্চার হয় না ।। ৬৫ ।।

অরিমিত্র-উদাসীনং ত্রিবিধং স্যাদিদং জগৎ।
ব্যবহারেষু নিয়তং দৃশ্যতে নান্যথা পুনঃ।
প্রিয়াপ্রিয়াদিভেদস্তু বস্তুষু নিয়তস্ফুটং ।। ৬৬ ।।

এই জগৎ ত্রিবিধ : অরি, মিত্র ও উদাসীনবৎ; ব্যবহারে সর্ব্বদা এইরূপ দৃষ্ট হইতেছে, অর্থাৎ কেহ শত্রুভাবে, কেহ মিত্রভাবে এবং কেহ বা উদাসীনভাবে অবস্থিতি করিতেছে। সকল বস্তুতেই প্রিয় ও অপ্রিয়াদি ভোগ দৃষ্ট হয় ।। ৬৬

আত্মোপাধিবশাদেবং ভবেৎ পুত্রাদি নান্যথা।
মায়াবিলসিতং বিশ্বং জ্ঞাত্বৈব শ্রুতিযুক্তিতঃ।
অধ্যারোপাপবাদাভ্যাং লয়ঃ কুর্ব্বন্তি যোগিনঃ ।। ৬৭ ।

এককাত্র আত্মাই উপাধিভেদে পিতা, পুত্র প্রভৃতি নাম ধারণ করেন। যোগিগণ শ্রুতিযুক্তিদ্বারা এই বিশ্বকে মায়াবিলসিত জানিয়া অধ্যারোপ ও অপবাদদ্বারা লয় করত নিরন্তর আত্মদর্শন করিয়া থাকেন ।। ৬৭ ।।

নিখিলোপাধিবিজিতো যদা ভবতি পুরুষঃ।
তদা বিবক্ষতেঽখণ্ড জ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ ।। ৬৮ ।।

যৎকালে যোগিপুরুষ নিখিল উপাধি জয় করেন, অর্থাৎ নামরূপাদি

শূন্য হন, তখনই সেই অখণ্ড জ্ঞানরূপী নিরঞ্জন প্রকাশিত হইয়া থাকেন, সেই সময়েই তিনি ব্রহ্মবাদ করিতে পারেন ॥ ৬৮ ॥ (১)

সোকাময়তঃ পুরুষঃ সৃজতে চ প্রজাঃস্বয়ং।
অবিদ্যা ভাসতে যস্মাৎ তস্মান্মিথ্যাস্বভাবিনী। ৬৯ ॥

আত্মাই স্বীয় ইচ্ছানুসারে প্রজা সৃজন করিয়া থাকেন, তাঁহা হইতে অবিদ্যাভাস প্রকাশিত হয়, সুতরাং মায়ার কার্য্য সকলই মিথ্যা সন্দেহ নাই ॥ ৬৯ ॥

শুদ্ধব্রহ্মত্বসম্বন্ধো বিদ্যয়া সহিতো ভবেৎ।
ব্রহ্ম তেন সতী যাতি যত আভাসতে নভঃ ॥ ৭০ ॥

জ্ঞানস্বরূপিণী বিদ্যার সহিত শুদ্ধ ব্রহ্মত্বসম্বন্ধ আছে। অবিদ্যা সৃষ্টি-কারিণী, সেই অবিদ্যা হইতেই আকাশ সমুৎপন্ন হইয়াছে ॥ ৭০ ॥ (২)

---

(১) পরমাত্মা ইন্দ্রিয়াতীত, তিনি কদাচ ইন্দ্রিয়ের বিষয়ীভূত নহেন, সুতরাং নামরূপবিশিষ্ট ব্যক্তি কখন ব্রহ্মবাদ করিতে পারে না। যদি নামরূপবিশিষ্ট ব্যক্তি "অহং ত্বং সর্ব্বং ব্রহ্ম" ইত্যাদিরূপ বাক্য প্রয়োগ করে, তাহা হইলে তাহাকে নরকগামী হইতে হয়। বশিষ্ঠদেব রামচন্দ্রকে জ্ঞানোপদেশকালে বলিয়াছিলেন যে, "অজ্ঞস্যার্দ্ধপ্রবুদ্ধস্য সর্ব্বং ব্রহ্মেতি যো বদেৎ। মহানরকজালেষু স তেন বিনিপাতিতঃ ॥" অর্থাৎ যে ব্যক্তি যোগবিষয়ে অনভিজ্ঞ, কিম্বা কিয়দংশ পরিজ্ঞাত আছে, সে "সর্ব্বং ব্রহ্ম" এইরূপ বক্তৃতা করিলে তাহাকে নরকজালে জড়িত হইতে হয়।

(২) মুণ্ডকশ্রুতিতে লিখিত আছে যে, ষড়ঙ্গ চতুর্ব্বেদ অবিদ্যা-বিলাসমাত্র। বিদ্যা তাহা হইতে অতীত, বিদ্যার সহিত অপর ব্রহ্ম-সম্বন্ধ আছে। সাম, ঋক্, যজু ও অথর্ব্ব এই চারিবেদ। শিক্ষা, কল্প, ব্যাকরণ, নিরুক্ত, ছন্দ ও জ্যোতিষ এই ছয়টী বেদের অঙ্গ।

তস্মাৎ প্রকাশতে বায়ু র্বায়োরগ্নিস্ততো জলং।
প্রকাশতে ততঃ পৃথ্বী কল্পনেহয়ং স্থিতা সতি ॥ ৭১
আকাশাদ্বায়ুরাকাশপবনাদগ্নিসম্ভবঃ।
খবাতাগ্নের্জলং ব্যোম বাতাগ্নিবারিতো মহী ॥ ৭২ ॥

আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে অগ্নি, অগ্নি হইতে জল এবং জল হইতে পৃথিবী প্রকাশিত হয়। পরন্তু কেবল যে একের গুণদ্বারা অপরের সম্ভব হইয়াছে, তাহা নহে; পরস্পর পরস্পরের জনকের গুণযোগবশতঃ ভূতসকল সমুৎপন্ন হয়; অর্থাৎ আকাশ হইতে বায়ু, আকাশ ও বায়ু এই উভয়ের সংযোগদ্বারা অগ্নি, আকাশ বায়ু ও অগ্নি এই তিনের সংযোগদ্বারা জল এবং আকাশ, বায়ু, অগ্নি ও জল এই ভূতচতুষ্টয়ের সংযোগদ্বারা পৃথিবী প্রকাশিত হয় ॥ ৭১-৭২ ॥

খংশব্দলক্ষণো বায়ুশ্চঞ্চলঃ স্পর্শলক্ষণঃ।
স্যাদ্রূপলক্ষণস্তেজঃ সলিলং রসলক্ষণং।
গন্ধলাক্ষণিকা পৃথ্বী নান্যথা ভবতি ধ্রুবং ॥ ৭৩ ॥
স্যাদেকগুণমাকাশং দ্বিগুণো বায়ুরুচ্যতে।
তথৈব ত্রিগুণং তেজো ভবন্ত্যাপশ্চতুর্গুণাঃ।
শব্দস্পর্শশ্চ রূপঞ্চ রসো গন্ধস্তথৈব চ।
এতৎপঞ্চগুণা পৃথ্বী কল্পকৈঃ কল্পতেহধুনা ॥

শব্দ আকাশের, স্পর্শ বায়ুর, রূপ অগ্নির, রস জলের এবং গন্ধ পৃথিবীর গুণ। পরন্তু এই পঞ্চভূত পরস্পর পরস্পরের জনকের গুণের অনুবৃত্তি করিয়া থাকে; অর্থাৎ আকাশ শব্দগুণবিশিষ্ট, বায়ু শব্দ ও স্পর্শগুণবিশিষ্ট, অগ্নি শব্দ, স্পর্শ ও রূপগুণবিশিষ্ট, জল শব্দ, স্পর্শ, রূপ ও রস গুণবিশিষ্ট এবং পৃথিবী শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধগুণবিশিষ্ট। কল্পকগণ এইরূপ স্থিরীকৃত করিয়াছেন ॥ ৭৩-৭৪ ॥

চক্ষুষা গৃহ্যতে রূপং গন্ধো ঘ্রাণেন গৃহ্যতে।
রসো রসনয়া স্পর্শস্ত্বচা সংগৃহ্যতে পরং॥ ৭৫॥
শ্রোত্রেণ গৃহ্যতে শব্দোঽভিমতং ভাতি নান্যথা॥ ৭৬

চক্ষু রূপ গ্রহণ করে, নাসিকা গন্ধ গ্রহণ করে, রসনা রসাস্বাদন করিয়া থাকে, চর্ম্মদ্বারা স্পর্শানুভব হয় এবং শ্রোত্র শব্দ গ্রহণ করে॥ ৭৫-৭৬॥ *

চৈতন্যাৎ সর্ব্বমুৎপন্নং জগদেতচ্চরাচরং।
অস্তি চেৎ কল্পনেয়ং স্যান্নাস্তি চেদস্তি চিন্ময়ঃ॥ ৭৭।

এই চরাচর নিখিল জগৎ একমাত্র চৈতন্য হইতে সমুৎপন্ন। এই কল্পনাদ্বারাই চৈতন্যের অস্তিত্ব অনুমিত হইতেছে; অতএব চিন্ময় চৈতন্যপুরুষ যে আছেন, তাঁহাতে সন্দেহ নাই॥ ৭৭॥

পৃথ্বী শীর্ণা জলে মগ্না জলং মগ্নঞ্চ তেজসি।
লীনং বায়ৌ তথা তেজো ব্যোম্নি বাতলয়ং যযৌ।
অবিদ্যায়াং মহাকাশো লীয়তে পরমে পদে॥ ৭৮॥

প্রলয়কালে প্রলয় সমাগত হইবে, তখন এই পৃথ্বী শীর্ণা হইয়া সলিলগর্ভে নিমগ্না হইবে, জলও তৎসহ তেজোমধ্যে বিলীন হইবে। তেজ, পৃথ্বী ও জলের সহিত বায়ুতে, বায়ু পৃথ্বী, জল ও তেজসহিত আকাশে এবং আকাশ পৃথ্বী, জল, তেজ ও বায়ুর সহিত অবিদ্যারূপিণী প্রকৃতিতে বিলীন হইয়া যাইবে। অবিদ্যাকেও চরমে ভগবানের পরমপদে লীন হইতে হইবে॥ ৭৮॥

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যে ভূত হইতে দেহের যে অবয়ব সমুৎপন্ন হইয়াছে, সেই অবয়বই সেই ভূতের গুণ গ্রহণ করিয়া থাকে। অর্থাৎ অগ্নি হইতে চক্ষু সমুৎপন্ন হইয়াছে, সুতরাং চক্ষু অগ্নির গুণ রূপকে গ্রহণ করিয়া থাকে, পৃথিবী হইতে নাসিকার উৎপত্তি, সুতরাং নাসিকা পৃথিবীর গুণ গন্ধ গ্রহণ করে; জল হইতে রসনার উৎপত্তি, সুতরাং রসনা জলের গুণ রস গ্রহণ করে; বায়ু হইতে ত্বকের উৎপত্তি, সুতরাং চর্ম্ম বায়ুর গুণ স্পর্শ অনুভব করে এবং আকাশ হইতে শ্রোত্রের উৎপত্তি, সুতরাং শ্রোত্র আকাশের গুণ শব্দ গ্রহণ করিয়া থাকে।

বিক্ষেপাবরণাশক্তির্দ্দুরন্তা সুখরূপিণী।
জড়রূপা মহামায়া রজঃসত্ত্বতমোগুণা ॥ ৭৯

ভগবানের দুই শক্তি; আবরণশক্তি ও বিক্ষেপশক্তি। এই উভয় শক্তিই সুখরূপিণী। মহামায়া সত্ত্ব, রজঃ ও তমঃ এই গুণত্রয়বিশিষ্টা, তিনি জড়রূপিণী ॥ ৭৯॥

সা মায়া বরণাশক্ত্যাবৃতা বিজ্ঞানরূপিণী।
দর্শয়েজ্জগদাকারং তং বিক্ষেপ স্বভাবতঃ ॥ ৮০ ॥

সেই বিজ্ঞনরূপা মায়াই আবরণ শক্তিদ্বারা সমাচ্ছন্ন হইয়া পরমাত্মাকে জগৎরূপে প্রকাশিত করিয়া থাকেন ॥ ৮০ ॥

তমোগুণাধিকাবিদ্যা লক্ষ্মী সা দিব্যরূপিণী।
চৈতন্যং যদুপহিতং বিষ্ণুর্ভবতি নান্যথা ॥ ৮১ ॥

সেই অবিদ্যা যখন তমোগুণাধিকা হন, তখন দিব্যরূপিণী লক্ষ্মীরূপে প্রকাশিত হইয়া থাকেন। চৈতন্য সেই লক্ষ্মীশক্তিতে উপহিত হইলেই তাঁহাকে বিষ্ণু বলা যায় ॥ ৮১ ॥

রজোগুণাধিকা বিদ্যা জ্ঞেয়া বৈ সা সরস্বতী।
যচ্চিৎস্বরূপী ভবতি ব্রহ্মা তদুপধায়িকা ॥ ৮২ ॥

আর যখন তিনি রজোগুণাধিকা হন, তখন সরস্বতীরূপে প্রকাশ পাইয়া থাকেন, সেই সরস্বতীশক্তিতে উপহিত হইলেই চৈতন্যকে ব্রহ্মা বলা গিয়া থাকে ॥ ৮২ ॥

ঈশাদ্যাঃ সকলা দেবা দৃশ্যন্তে পরমাত্মনি।
শরীরাদি জড়ং সর্ব্বং সা বিদ্যা তত্তথা তথা ॥ ৮৩ ॥
এবং রূপেণ কল্পন্তে কল্পকা বিশ্বসম্ভবং।
তত্ত্বাতত্ত্বং ভবন্তীহ কল্পেনান্যেন চোদিতাঃ ॥ ৮৪ ॥

এই প্রকার শিব প্রভৃতি সকল দেবতাকেই পরমাত্মাতে দেখিতে পাওয়া যায়, অর্থাৎ একমাত্র চৈতন্যই মায়াতে উপহিত হইয়া নানা-

বিধ উপাধি ধারণ করেন। * শরীরাদি যাবতীয় পদার্থই জড়, কেবল একমাত্র চৈতন্যই সত্য; শরীর প্রভৃতি সমস্ত পদার্থই মায়াবিলাস-মাত্র সন্দেহ নাই। এই প্রকারে বিশ্বস্রষ্টা বিশ্বের সৃজন করিয়াছেন; বস্তুতঃ এক পদার্থই সৎ ও অসৎরূপে প্রকাশিত হইয়া থাকে ॥ ৮৩-৮৪ ॥

প্রমেয়ত্বাদিরূপেণ সর্ব্ববস্তু প্রকাশ্যতে।
বিশেষ শব্দোপাদানে ভেদো ভবতি নান্যথা ॥ ৮৫ ॥

একমাত্র আত্মাই প্রমেয়াত্বাদিরূপে নিখিল পদার্থস্বরূপে প্রকাশিত হইয়া থাকেন, আত্মা ব্যতিরেকে আর কিছুই বিভিন্ন নহে, কেবল পৃথক্ পৃথক্ উপাধিভেদ মাত্র লক্ষিত হইয়া থাকে ॥ ৮৫ ॥

তথৈব বস্তু নাস্ত্যেব ভাসকো বর্ত্ততে পরং।
স্বরূপত্বেন রূপেণ স্বরূপং বস্তুভাষ্যতে ॥ ৮৬ ॥

একমাত্র চৈতন্যই নিখিল পদার্থের প্রকাশক, তদ্ব্যতিরেকে অন্য কিছুই বিদ্যমান নাই। স্বরূপ হইতে সঞ্জাত বলিয়া সমস্ত বস্তুই স্বরূপের ন্যায় দৃষ্ট হইয়া থাকে; ফলতঃ দৃশ্য পদার্থ সকলই মিথ্যা; একমাত্র চৈতন্যই সত্য ॥ ৮৬ ॥

একঃ সত্তাপূরিতানন্দরূপঃ
পূর্ণো ব্যাপী বর্ত্ততে নাস্তি কিঞ্চিৎ।
এতজ্জ্ঞানং যঃ করোত্যেব নিত্যং
মুক্তঃ স স্যান্মৃত্যুসংসারদুঃখাৎ ॥ ৮৭ ॥

সত্তাপূর্ণ, আনন্দস্বরূপ একমাত্র পূর্ণ পরমাত্মাই সর্ব্বব্যাপী, তদ্ব্যতিরেকে জগতীতলে আর কোন পদার্থই নাই। যে ব্যক্তি এই-রূপ জ্ঞান লাভ করিয়াছেন, তিনিই জন্মমরণশীল সংসারযন্ত্রণা হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারেন ॥ ৮৭ ॥

---

* কৌলাবলীতন্ত্রে লিখিত আছে যে, "যত্র নাস্তি মহামায়া তত্র কিঞ্চিন্ন বিদ্যতে।" যে স্থানে মহামায়া বিদ্যমান নাই, তথায় অন্য কোন পদার্থই নাই জানিবে, কেবল একমাত্র আত্মাই তথায় বর্ত্তমান থাকেন।

যস্যারোপাপবাদাভ্যাং যত্র সর্ব্বে লয়ং গতাঃ।
স একো বর্ত্ততে নান্যৎ তচ্চিত্তেনাবধার্য্যতে ॥ ৮৮

তখন "যাঁহাতে আরোপ ও অপবাদ এই জ্ঞানদ্বয় দ্বারা যাবতীয় ভ্রম বিলীন হইয়া থাকে, সেই একমাত্র পরমাত্মাই সত্য" এই সিদ্ধান্তই তাঁহার হৃদয়ে অবধারিত হয় ॥ ৮৮ ॥

পিতুরন্নময়াৎ কোষাজ্জায়তে পূর্ব্বকর্ম্মতঃ।
তচ্ছরীরং বিদুর্দ্দুঃখং স্বপ্রাগভোগায় সুন্দরং ॥ ৮৯ ॥

পূর্ব্বজন্মার্জিত কর্ম্মফলনিবন্ধন পিতার অন্নময় কোষ হইতে জীব সমুৎপন্ন হইয়া থাকে। এই নিমিত্তই যোগীগণ রমণীয় শরীরকে দুঃখের কারণ বলিয়া নির্দ্দেশ করেন। কেননা, স্বীয় পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্মভোগের জন্যই শরীরধারণ হইয়া থাকে ॥ ৮৯ ॥

মাংসাস্থিস্নায়ুমজ্জাদিনির্ম্মিতং ভোগমন্দিরং।
কেবলং দুঃখভোগায় নাড়ীসন্ততিগুল্ফিতং ॥ ৯০ ॥

মাংস, অস্থি, স্নায়ু, মজ্জা প্রভৃতিদ্বারা বিনির্ম্মিত নাড়ীরাশিপরিবেষ্টিত জীবদেহ কেবল দুঃখসম্ভোগের জন্যই উৎপন্ন হইয়াছে জানিবে ॥ ৯০

পরমেষ্ঠ্যমিদং গাত্রং পঞ্চভূতবিনির্ম্মিতং।
ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকং দুঃখসুখভোগায় কল্পিতং ॥ ৯১ ॥

পঞ্চভূতবিনির্ম্মিত ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞক জীবদেহ কেবল সুখদুঃখ ভোগের জন্যই উৎপন্ন হইয়াছে, অর্থাৎ পাপকর্ম্মানুষ্ঠান নিবন্ধন দুঃখ এবং পুণ্যকর্ম্মফলে সুখভোগ হইয়া থাকে ॥ ৯১ ॥

বিন্দুঃ শিবো রজঃ শক্তিরুভয়োর্মেলনাৎ স্বয়ং।
স্বপ্রভূতানি জায়ন্তে স্বশক্ত্যা জড়রূপয়া ॥ ৯২ ॥

বিন্দুরূপ শিব ও রজোরূপা শক্তি এই দ্বয়ের সংমিলনবশতঃ ঈশ্বরের জড়রূপা স্বশক্তি সমুৎপন্ন হয়। সেই স্বশক্তিদ্বারাই জীবসমূহ সঞ্জাত হইয়া থাকে ॥ ৯২ ॥ ×

তৎপঞ্চীকরণাৎ স্থূলান্যসংখ্যানি সমাসতঃ।
ব্রহ্মাণ্ডস্থানি বস্তূনি যত্র জীবোঽস্তি কর্ম্মভিঃ।
তদ্ভূতপঞ্চকাৎ সর্ব্বং ভোগাখ্যং জীবসংজ্ঞকং ॥ ৯৩ ॥

পঞ্চভূতের সংমিলন হইতে এই ব্রহ্মাণ্ডস্থ অসংখ্য স্থূল বস্তু সকল সঞ্জাত হইয়াছে। চৈতন্য সেই পঞ্চভূতাত্মক ভোগদেহে অবস্থিতি করিয়া জীবসংজ্ঞা ধারণ করেন। জীব সেই দেহে অবস্থিতি পূর্ব্বক স্বীয় কর্ম্মফলানুসারে সুখদুঃখ ভোগ করিয়া থাকে ॥ ৯৩ ॥

পূর্ব্বকর্ম্মানুরোধেন করোমি ঘটনামহং।
অজড়ঃ সর্ব্বভূতস্থো জড়স্থিত্যা ভুনক্তি তৎ ॥ ৯৪ ॥

(শিব গৌরীকে সম্বোধন করিয়া বলিয়াছেন, হে পার্ব্বতি!) আমি এই প্রকারে পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্মানুসারে জীবের অবস্থার ঘটনা করিয়া থাকি। জীব সর্ব্বভূতের অন্তরস্থ ও অজড়, কিন্তু পঞ্চভূতময় জড়পদার্থে অবস্থান পূর্ব্বক সুখদুঃখাদি ভোগ করিয়া থাকেন ॥ ৯৪ ॥

× কঙ্কালমালিনীতন্ত্রে লিখিত আছে যে, "হরগৌর্য্যাত্মকং জগৎ" অর্থাৎ হর ও গৌরী এই উভয়ের শক্তি মিলিত হইয়াই জগৎ সৃজন করিয়া থাকে।

জড়াৎ স্বকর্ম্মভির্ব্বদ্ধো জীবাখ্যো বিবিধো ভবেৎ।
ভোগায়োৎপদ্যতে কর্ম্ম ব্রহ্মাণ্ডাখ্যে পুনঃ পুনঃ ॥ ৯৫
জীবশ্চ লীয়তে ভোগাবসানে চ স্বকর্ম্মভিঃ ॥ ৯৬ ॥

জীব স্বীয় কর্ম্মগুণে আবদ্ধ হইয়া জড় হইতে বিবিধ নামে প্রসিদ্ধি লাভ করেন। (১) স্বকৃত কর্ম্মের ফলভোগের নিমিত্ত তাঁহাকে পুনঃ পুনঃ ব্রহ্মাণ্ডে জন্ম ধারণ করিতে হয়। পরিশেষে জীব স্বীয় কর্ম্মফল ভোগাবসানে পরমাত্মাতে লীন হইয়া থাকেন। ৯৫ ৯৬ ॥ (২)

---

(১) ইহার তাৎপর্য্য এই যে, জীব স্বকৃত কর্ম্মানুসারে যে যখন শরীরে বাস করেন, তখন সেই নামই ধারণ করিয়া থাকেন। অর্থাৎ মানবশরীরে অবস্থিতিকালে মনুষ্য, পশুদেহে অবস্থিতিকালে পশু, কীটদেহে অবস্থানকালে কীট প্রভৃতি উপাধি গ্রহণ করিতে হয়।

(২) ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যে পর্য্যন্ত কর্ম্মক্ষয় না হয়, তাবৎ জাগ্রৎ, স্বপ্ন ও সুষুপ্তি এই অবস্থাত্রয়ে অবস্থিতি পূর্ব্বক কর্ম্মফল ভোগ করিতে হয়।

ইতি লয়প্রকরণনামক প্রথম পটল
সমাপ্ত।



দ্বিতীয়ঃ পটলঃ।

দেহেস্মিন্ বর্ত্ততে মেরুঃ সপ্তদ্বীপসমন্বিতঃ।
সরিতঃ সাগরাঃ শৈলাঃ ক্ষেত্রাণি ক্ষেত্রপালকাঃ ॥ ১ ॥
ঋষয়ো মুনয়ঃ সর্ব্বে নক্ষত্রাণি গ্রহাস্তথা।
পুণ্যতীর্থানি পীঠানি বর্ত্তন্তে পীঠদেবতাঃ ॥ ২ ॥

এই জীবদেহে সপ্তদ্বীপ সমন্বিত সুমেরুগিরি, সরিৎ সাগর, শৈল, ক্ষেত্র ও ক্ষেত্রপাল সকলই অবস্থিত রহিয়াছে এবং ঋষিগণ, মুনি সকল, নক্ষত্রপুঞ্জ, গ্রহনিচয়, পুণ্য প্রদ তীর্থ সমূহ ও পীঠদেবতাগণও এই দেহে অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১—২ ॥

সৃষ্টিসংহারকর্ত্তারৌ ভ্রমন্তৌ শশিভাস্করৌ।
নভো বায়ুশ্চ বহ্নিশ্চ জলং পৃথ্বী তথৈব চ ॥ ৩ ॥

সৃষ্টি সংহারকর্ত্তা চন্দ্র ও সূর্য্য নিরন্তর এই দেহে পরিভ্রমণ করিতেছেন এবং দেহই আকাশ, বায়ু, অগ্নি, জল ও পৃথিবী এই পঞ্চভূতের অধিষ্ঠান স্থান ॥ ৩ ॥

ত্রৈলোক্যে যানি ভূতানি তানি সর্ব্বাণি দেহতঃ।
মেরুং সংবেষ্ট্য সর্ব্বত্র ব্যবহারঃ প্রবর্ত্ততে ॥ ৪ ॥

ত্রিলোকীতলে যত জীব বিদ্যমান আছে, সেই সমস্তই এই দেহমধ্যে অবস্থান করিতেছে। ঐ সমস্ত পদার্থ সুমেরুকে পরিবেষ্টন পূর্ব্বক স্ব স্ব বিষয় নিষ্পাদন করিতেছে ॥ ৪ ॥

জানাতি যঃ সর্ব্বমিদং স যোগী নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৫ ॥

যে ব্যক্তি এই দেহবৃত্তান্ত সম্যক্ পরিজ্ঞাত হইয়াছেন, তিনিই যথার্থ যোগী সন্দেহ নাই ॥ ৫ ॥

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞিতে দেহে যথা দেশে ব্যবস্থিতঃ।
মেরুশৃঙ্গে সুধারশ্মি র্ব্বহিরষ্টকলাযুতঃ ॥ ৬ ॥

এই জীবদেহ ব্রহ্মাণ্ড বলিয়া অভিহিত হয়, এই দেহে সুমেরু সদৃশ মেরুদণ্ড বিদ্যমান আছে, তাহার উপরিভাগে অষ্টকলাসমন্বিত সুধাকর বিরাজ করিতেছেন। ৬ ॥ ×

বর্ত্ততেহহর্নিশং সোঽপি সুধাবর্ষত্যধোমুখঃ।
ততোঽমৃতং দ্বিধাভূতং যাতি সূক্ষ্মং যথা চ বৈ ॥ ৭ ॥
ইড়ামার্গেণ পুষ্ট্যর্থং যাতি মন্দাকিনীজলং।
পুষ্ণাতি সকলং দেহমিড়ামার্গেণ নিশ্চিতং ॥ ৮ ॥

সেই সুধাকর অধোমুখে অবস্থিতি পূর্ব্বক অহর্নিশি অমৃতবর্ষণ করিতেছেন। সেই সুধাধারা সূক্ষ্মরূপে দ্বিধাভূত হইয়াছে। শরীরের পুষ্টিবিধানের জন্য এই সুধা ইড়ানাম্নী নাড়ীরন্ধ্রযোগে মন্দাকিনীসলিলের ন্যায় ইড়ামার্গদ্বারা সর্ব্বদেহ পোষণ করিতেছে ॥ ৭-৮ ॥

× ইহার তাৎপর্য্য এই যে, এই শরীরও বাহ্য ব্রহ্মাণ্ডস্বরূপ; যেমন বাহ্য ব্রহ্মাণ্ডে সুমেরুগিরি বিদ্যমান আছে, সেইরূপ জীবদেহে মেরুদণ্ড নামক সুমেরু বর্ত্তমান রহিয়াছে। যেমন সুমেরু শৃঙ্গে চন্দ্র সূর্য্যের উদয় হয়, সেইরূপ মেরুদণ্ডের উপরে চন্দ্রমণ্ডল ও সূর্য্যমণ্ডল বিরাজিত আছে। মেরুদণ্ডের উপরে দ্বিদল পদ্মকর্ণিকাকারে চন্দ্রমণ্ডল ও তাহার উপরে নাদচক্রে সূর্য্যমণ্ডল অবস্থিত। এই চন্দ্রমণ্ডল ও সূর্য্যমণ্ডলদ্বারাই দেহের পুষ্টিসাধন ও পুষ্টিবিস্তার হইয়া থাকে।

এষ পীযূষরশ্মির্হি বামপার্শ্বে ব্যবস্থিতঃ।
অপরঃ শুদ্ধদুগ্ধাভো হর্ষাকর্ষিতমণ্ডলঃ।
মধ্যমার্গেণ সৃষ্ট্যর্থং মেরৌ সংযাতি চন্দ্রমাঃ ॥ ৯ ॥

এই সুধারশ্মি ইড়া নাড়ীরূপে বামভাগে অবস্থিতি করিতেছে। বিশুদ্ধ দুগ্ধ সন্নিভ আনন্দপ্রদ চন্দ্রমা সৃষ্টির জন্য সুষুম্নাপথদ্বারা মেরুতে প্রস্থান করিয়াছেন ॥ ৯ ॥

মেরুমূলে স্থিতঃ সূর্য্যঃ কলাদ্বাদশসংযুতঃ।
দক্ষিণে পথি রশ্মিভির্ব্বহত্যূর্দ্ধং প্রজাপতিঃ ॥ ১০ ॥

মেরুদণ্ডের মূলদেশে দ্বাদশকলা সমন্বিত ভাস্কর বিরাজ করিতেছেন। তিনি প্রজাপতি স্বরূপ দক্ষিণ মার্গে* ঊর্দ্ধগত রশ্মিদ্বারা প্রবাহিত হইতেছেন ॥ ১০ ॥

পীযূষরশ্মিনির্য্যাসং ধাতূংশ্চ গ্রসতি ধ্রুবং।
সমীরমণ্ডলৈঃ সূর্য্যো ভ্রমতে সর্ব্ববিগ্রহে ॥ ১১ ॥

সূর্য্য স্বীয় আকর্ষণীশক্তি দ্বারা দেহস্থ অমৃত ধাতু সকল গ্রাস করিয়া থাকেন, তিনি নিরন্তর সমীরণপুঞ্জের সহিত দেহমধ্যে পরিভ্রমণ করিতেছেন ॥ ১১ ॥

এষা সূর্য্যপরা মূর্ত্তি নির্ব্বাণং দক্ষিণে পথি।
বহতে লগ্নযোগেন সৃষ্টিসংহারকারকঃ ॥ ১২ ॥

যে পিঙ্গলা নাড়ী নির্ব্বাণপদ প্রদান করে, সেই দক্ষিণভাগস্থা নাড়ীই সূর্য্যের দ্বিতীয় মূর্ত্তি। সৃষ্টিসংহারকর্ত্তা সূর্য্যদেব লগ্নযোগে ঐ নাড়ীতে প্রবাহিত হইতেছেন ॥ ১২ ॥

---

* দক্ষিণমার্গে অর্থাৎ পিঙ্গলাপথে।

সার্দ্ধলক্ষত্রয়াঃ নাড্যঃ সন্তি দেহান্তরে নৃণাং।
প্রধানভূতা নাড্যস্তু তাসু মুখ্যাশ্চতুর্দ্দশঃ ॥ ১৩ ॥
সুষুম্নেড়া পিঙ্গলা চ গান্ধারী হস্তিজিহ্বিকা।
কুহুঃ সরস্বতী পূষা শঙ্খিনী চ পয়স্বিনী ॥ ১৪ ॥
বারুণ্যলম্বুষা চৈব বিশ্বোদরী যশস্বিনী।
এতাসু তিস্রো মুখ্যাঃ স্যুঃ পিঙ্গলেড়া সুষুম্নিকা ॥ ১৫

মানবগণের শরীরে বহুসংখ্যক নাড়ী বিদ্যমান আছে, তন্মধ্যে সার্দ্ধ তিন লক্ষ নাড়ীই প্রধান। সেই সার্দ্ধ তিনলক্ষের মধ্যে আবার চতুর্দ্দশটীমাত্র সর্ব্বপ্রধান বলিয়া অভিহিত হয়, তাহারা যথাক্রমে ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না, গান্ধারী, হস্তিজিহ্বা, কুহু, সরস্বতী, পূষা, শঙ্খিনী, পয়স্বিনী, বারুণী, অলম্বুষা, বিশ্বোদরী ও যশস্বিনী নামে বিখ্যাত। এই চতুর্দ্দশ নাড়ীর মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না এই তিনটী নাড়ীই শ্রেষ্ঠ ॥ ১৩-১৫ ॥

তিসৃষ্বেকা সুষুম্নৈব মুখ্যা সা যোগিবল্লভা।
অন্যাস্তদাশ্রয়ং কৃত্বা নাড্যঃ সন্তি হি দেহিনাং ॥ ১৬ ॥

উক্ত নাড়ীত্রয়মধ্যে সুষুম্নাই সর্ব্বপ্রধান। উহা যোগিগণের অতীব প্রীতিপ্রদ। অন্যান্য নাড়ী সমুহ উহাকেই আশ্রয় পূর্ব্বক মানবদেহে অধিষ্ঠান করিতেছে ॥ ১৬ ।

সর্ব্বাশ্চাধোমুখা নাড্যঃ পদ্মতন্তুনিভাঃ স্থিতাঃ।
পৃষ্ঠবংশং সমাশ্রিত্য সোমসূর্য্যাগ্নিরূপিণী ॥ ১৭ ॥

উক্ত নাড়ীত্রয় অধোমুখে অবস্থিত, উহারা পদ্মতন্তু সন্নিভ। এই নাড়ীত্রয় সোমসূর্য্যাগ্নি স্বরূপিণী, অর্থাৎ ইড়া সোমস্বরূপ, পিঙ্গলা সূর্য্যস্বরূপ এবং সুষুম্না অগ্নিস্বরূপ। এই নাড়ীত্রয় মেরুদণ্ড আশ্রয় পূর্ব্বক মানবদেহে অবস্থান করিতেছে ॥ ১৭ ॥

তাসাং মধ্যে গতা নাড়ী চিত্রা সা মম বল্লভা।
ব্রহ্মরন্ধ্রঞ্চ তত্রৈব সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং গতং ॥ ১৮ ॥

(শিব বলিলেন, হে পার্ব্বতি!) ঐ নাড়ীত্রয়ের মধ্যে যে আর একটী নাড়ী বিদ্যমান আছে, তাহা আমার অতীব প্রীতিপ্রদ, উহা চিত্রা নামে অভিহিত। সেই নাড়ীর মধ্যে অতীব সূক্ষ্ম ব্রহ্মরন্ধ্র বিদ্যমান রহিয়াছে ॥ ১৮ ॥

পঞ্চবর্ণোজ্জ্বলা শুদ্ধা সুষুম্নামধ্যচারিণী।
দেহস্যোপাধিরূপা সা সুষুম্না মধ্যরূপিণী ॥ ১৯ ॥

চিত্রা নাড়ী শুদ্ধ, বিবিধবর্ণে বিচিত্র, তেজোদ্বারা সমুদ্ভাসিত এবং সুষুম্নার মধ্যবর্ত্তিনী। মধ্যরূপিণী সুষুম্না নাড়ী মানবদেহের উপাধিস্বরূপিণী ॥ ১৯ ॥ (১)

দিব্যমার্গমিদং প্রোক্তমমৃতানন্দকারকং।
ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো দুরিতৌঘং বিনাশয়েৎ ॥ ২০

চিত্রা নাড়ী অমৃতানন্দকর দিব্যমার্গ স্বরূপ বলিয়া কথিত হয়। যোগীগণ এই নাড়ীধ্যানদ্বারা নিখিল পাপরাশি বিদূরিত করিয়া থাকেন ॥ ২০ ॥

গুদাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদূর্দ্ধং মেঢ্রাত্তু দ্ব্যঙ্গুলাদধঃ।
চতুরঙ্গুলবিস্তারমাধারং বর্ত্ততে সমং ॥ ২১ ॥

মানবদেহে যে মূলাধার পদ্ম বিদ্যমান রহিয়াছে, উহা চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত। উহা গুহ্যহইতে অঙ্গুলিদ্বয় উর্দ্ধে এবং মেঢ্র হইতে দুই অঙ্গুলি নিম্নভাগে অবস্থিত আছে ॥ ২১ ॥

---

(১) ইহার তাৎপর্য্য এই যে, সুষুম্না নাড়ীই মানবগণের শরীর ধারণের আদি কারণ বলিয়া অভিহিত।

তস্মিন্নাধারপাথোজে কর্ণিকায়াং সুশোভনা।
ত্রিকোণা বর্ত্ততে যোনিঃ সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ২২॥

সেই মূলাধারপদ্মে কর্ণিকাভ্যন্তরে ত্রিকোণ পরম রমণীয় যোনিমণ্ডল বিরাজমান। ঐ যোনিমণ্ডলের বিষয় যাবতীয় তন্ত্রেই গোপনীয় আছে ॥ ২২ ॥

তত্র বিদ্যুল্লতাকারা কুণ্ডলী পরদেবতা।
সার্দ্ধত্রিকারা কুটিলা সুষুম্নামার্গসংস্থিতা ॥ ২৩ ॥

সৌদামিনীসন্নিভা পরমদেবতা কুণ্ডলিনী শক্তি ঐ যোনিমণ্ডলের মধ্যে বিরাজ করিতেছেন। ঐ কুণ্ডলী সার্দ্ধত্রিবলয়াকার, কুটিল এবং উহা সুষুম্নার পথ আবরণ পূর্ব্বক অবস্থিত ॥ ২৩ ॥ (১)

জগৎসংসৃষ্টিরূপা সা নির্ব্বাণে সততোদ্যতা।
বাচামবাচ্যা বাগ্দেবী সদা দেবৈর্নমস্কৃতা ॥ ২৪ ॥

ঐ কুণ্ডলীশক্তি জগতের সৃষ্টিসম্পাদনে উদ্যোগিনী। বাক্যদ্বারা তাঁহার মাহাত্ম্য বর্ণন করা যায় না, তিনি বাগ্দেবী স্বরূপিণী এবং নিখিল দেবগণের বন্দনীয় ॥ ২৪ ॥ (২)

ইড়ানাম্নী তু যা নাড়ী বামমার্গে ব্যবস্থিতা।
সুষুম্নায়াং সমাশ্লিষ্টা দক্ষনাসাপুটং গতা ॥ ২৫ ॥

বামভাগস্থিতা ইড়া নাম্নী নাড়ী মধ্যবর্ত্তিনী সুষুম্নাকে পরিবেষ্টন পূর্ব্বক দক্ষিণ নাসাপুটে প্রস্থান করিয়াছে ॥ ২৫ ॥

---

(১) কুণ্ডলী শক্তি সার্দ্ধত্রিবলয়াকার, অর্থাৎ শঙ্খের আবর্ত্তের ন্যায় কুটিল। শাস্ত্রান্তরে লিখিত আছে যে, যে পথ দিয়া ব্রহ্মদ্বারে প্রয়াণ করিতে হয়, কুণ্ডলীশক্তি শঙ্খের আবর্ত্তের ন্যায় কুটিলভাবে নিদ্রিতাবস্থায় সেই পথ আবরণ পূর্ব্বক অবস্থান করিতেছেন।

(২) কুণ্ডলীশক্তির প্রভাববলেই মানবগণের বাক্‌শক্তি প্রবর্ত্তিত হয়, এই জন্যই তিনি বাগ্দেবী নামে অভিহিত।

পিঙ্গলানাম যা নাড়ী দক্ষমার্গে ব্যবস্থিতা।
মধ্যনাড়ীসমাশ্লিষ্টা বামনসাপুটং গতা ॥ ২৬ ॥

দক্ষিণভাগস্থিতা পিঙ্গলা নাম্নী নাড়ী মধ্যগতা সুষুম্নাকে পরিবেষ্টন পূর্ব্বক বামসাপুটে প্রস্থান করিয়াছে ॥ ২৬ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে সুষুম্না যা ভবেৎ খলু।
ষট্‌স্থানেষু চ ষট্‌শক্তিং ষট্‌পদ্মং যোগিনো বিদুঃ ॥ ২৭

ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয়ের মধ্যভাগে সুষুম্না নাড়ী বিরাজমানা: ঐ সুষুম্নার ছয় স্থানে ছয়টী পদ্ম ও ছয়টী শক্তি বিদ্যমান আছে। ঐ পদ্ম সমূহ চক্র বলিয়া অভিহিত। যোগিগণ যোগবলে ঐ চক্র ও শক্তি অবগত হইয়া থাকেন ॥ ২৭ ॥ *

পঞ্চস্থানং সুষুম্নায়া নামানি স্যুর্ব্বহূনি চ।
প্রয়োজনবশাত্তানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ২৮ ।

ঐ সুষুম্নাতে যে পাঁচটি স্থান বিদ্যমান আছে, সেই স্থান সমূহ বহুসংখ্যক নাম ধারণ করে। প্রয়োজননিবন্ধন তদ্বিষয় এই শাস্ত্রে অবগত হওয়া কর্ত্তব্য ॥ ২৮ ॥

* ছয়টী শক্তির নাম যথা—ডাকিনী হাকিনী, কাকিনী, লাকিনী, রাকিণী, ও শাকিনী। লিঙ্গ ও গুহ্য এই উভয়ের সমান মধ্যস্থানে মূলাধারপদ্ম; ঐ পদ্ম রক্তবর্ণ, উজ্জ্বল ও চতুর্দ্দলসমন্বিত, এই পদ্মে চতুষ্কোণ পৃথিবীচক্র আছে; ঐ চক্রে ডাকিনী শক্তি অবস্থান করিতেছেন। লিঙ্গমূলে অরুণবর্ণ মনোরম ষড়দলপদ্ম বিরাজিত; ঐ পদ্মে বরুণচক্র আছে; উহাতে রাকিণীশক্তি অবস্থান করিতেছেন। ষড়দলপদ্মের উপরে নাভিমূলে নীলবর্ণ দশদলপদ্ম বিরাজিত; উহাতে মণিপুরনামক চক্র আছে; উহাতে লাকিনী শক্তি অবস্থিতা আছেন। নাভিপদ্মের উপরে হৃদয়দেশে দ্বাদশদলপদ্ম বিরাজিত; উহাতে অনাহত নামক চক্র আছে কাকিনী নাম্নী শক্তি উহাতে অবস্থিত। কণ্ঠপ্রদেশে ষোড়শদল বিরাজিত, উহা ধূম্রাভ ও শোণিতবর্ণ; উহাতে বিশুদ্ধাখ্য চক্র বিদ্যমান আছে; শাকিনী নাম্নী শক্তি উহাতে অবস্থিত। ভ্রূযুগলমধ্যে দ্বিদলপদ্ম বিরাজমান; উহা চন্দ্রবৎ শ্বেতবর্ণ, উহাতে আজ্ঞানামক চক্র বিদ্যমান, উহাতে ষণ্মুখী হাকিনী নাম্নী শক্তি অবস্থিতি করিতেছেন।

অন্যা যাস্ত্যপরা নাড়ী মূলাধারাৎ সমুত্থিতাঃ।
রসনা-মেঢ্র বৃষণপাদাঙ্গুষ্ঠঞ্চ শ্রোত্রকং ॥
কুক্ষিকক্ষাঙ্গুষ্ঠকর্ণং সর্ব্বাঙ্গং পায়ুকুক্ষিকং।
লব্ধা তা বৈ নিবর্ত্তন্তে যথা দেশসমুদ্ভবাঃ ॥ ২৯ ॥

এতদ্ব্যতিরেকে অন্যান্য যে সকল নাড়ী মূলাধার হইতে সমুত্থিত হইয়াছে, তাহারা রসনা, মেঢ্র, বৃষণ, পাদাঙ্গুষ্ঠ, শ্রোত্র, কুক্ষি, কক্ষ, করাঙ্গুষ্ঠ, কর্ণ, পায়ু প্রভৃতি দেহের এক এক অঙ্গ পর্য্যন্ত গমন পূর্ব্বক নিবর্ত্তিত হইয়া সেই সেই অঙ্গের কার্য্য সাধন করিতেছে ॥ ২৯ ॥

এতাভ্য এব নাড়ীভ্যঃ শাখোপাশাখতঃ ক্রমাৎ।
সার্দ্ধলক্ষত্রয়ং জাতং যথাভাগব্যবস্থিতং ॥ ৩০ ॥
এতাভোগবহানাড্যো বায়ুসঞ্চাররক্ষকাঃ।
ওতপ্রোতাভিসংব্যাপ্য তিষ্ঠন্ত্যস্মিন্ কলেবরে ॥ ৩১ ।

এই নাড়ীসমূহের শাখাপ্রশাখাক্রমে সার্দ্ধ তিন লক্ষ নাড়ী সমুৎপন্ন হয়ইাছে। সেই সকল নাড়ী যথাযথ বিভাগক্রমে দেহমধ্যে সংস্থাপিত হইয়াছে। এই সকল নাড়ী ভোগবাহী ও বায়ুসঞ্চাররক্ষক। ইহারা ওতপ্রোতরূপে সমস্ত দেহ পরিবেষ্টন করিয়া রহিয়াছে ॥ ৩০ ৩১

সূর্য্যমণ্ডলমধ্যস্থকলাদ্বাদশসংযুতঃ।
বস্তিদেশে জ্বলদ্বহ্নির্বর্ত্ততে চান্নপাচকঃ।
বৈশ্বানরাগ্নি বৈধায় মম তেজোংশসম্ভবঃ।
করোমি বিবিধং পাকং প্রাণিনাং দেহমাস্থিতঃ ॥ ৩২ ॥

দ্বাদশকলাসমন্বিত সূর্য্যমণ্ডলান্তর্গত অন্নপাচক উদরানল বস্তিদেশে দেদীপ্যমান রহিয়াছে। (হে গৌরি!) সেই অগ্নি বৈশ্বানর নামে অভিহিত, উহা আমারই তেজ হইতে সঞ্জাত, সুতরাং আমিই সেই অগ্নিস্বরূপ; আমি অগ্নিরূপে শরীরাভ্যান্তরে অবস্থিতি পূর্ব্বক খাদ্যবস্তুর পরিপাকসাধন করিয়া থাকি ॥ ৩২ ॥

আয়ুঃপ্রদায়কো বহ্নির্ব্বলং পুষ্টিং দদাতি সঃ।
শরীরপাটবঞ্চাপি ধ্বস্তরোগসমুদ্ভবঃ ॥ ৩৩ ॥

সেই উদরাগ্নি আয়ুষ্কর; বল ও পুষ্টিপ্রদ, দেহের পটুতাসাধক এবং রোগরাশির অন্তকস্বরূপ ॥ ৩৩ ॥

তস্মাদ্বৈশ্বানরাগ্নিঞ্চ প্রজ্বাল্য বিধিবৎ সুধীঃ।
তস্মিন্নন্নং হুনেদ্‌যোগী প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া ॥ ৩৪ ॥

ধীমান্ যোগিজনেরা গুরুদত্ত শিক্ষানুসারে সেই বৈশ্বানর নামক অগ্নিকে যোগবলে প্রদীপিত করিয়া প্রতিদিন অন্নাহুতি দিয়া থাকেন, তদ্দ্বারাই কুণ্ডলীর বায়ু তৃপ্তিসাধন করিয়া থাকে ॥ ৩৪ ॥

ব্রহ্মাণ্ডসংজ্ঞকে দেহে স্থানানি স্যুর্ব্বহূনি চ।
ময়োক্তানি প্রধানানি জ্ঞাতব্যানীহ শাস্ত্রকে ॥ ৩৫ ॥
নানাপ্রকারনামানি স্থানানি বিবিধানি চ।
বর্ত্তন্তে বিগ্রহে তানি কথিতুং নৈব শক্যতে ॥ ৩৬ ॥

মানবদেহ ব্রহ্মাণ্ডস্বরূপ, এই দেহমধ্যে বহুসংখ্যক স্থান বিদ্যমান আছে; তন্মধ্যে যে কয়েকটী সর্ব্বপ্রধান, তাহাই কীর্ত্তন করিলাম। মানবশরীরে বিবিধসংজ্ঞক বিবিধ স্থান বিদ্যমান আছে; তৎসমস্ত বর্ণন করিতে কেহই সমর্থ নহে ॥ ৩৫-৩৬ ॥

ইত্থং প্রকল্পিতে দেহে জীবো বসতি সর্ব্বগঃ।
অনাদির্ব্বাসনামালাহলঙ্কৃতঃ কর্ম্মশৃঙ্খলঃ ॥ ৩৭ ॥

সর্ব্বগ অনাদি বাসনারূপ মালাদ্বারা পরিশোভিত, কর্ম্মশৃঙ্খলদ্বারা সম্বদ্ধ হইয়া জীব এই প্রকার কল্পিত শরীরে অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ৩৭

নানাবিধগুণোপেতঃ সর্ব্বব্যাপারকারকঃ।
পূর্ব্বার্জ্জিতানি কর্ম্মাণি ভুনক্তি বিবিধানি চ॥ ৩৮॥

সেই জীব বিবিধ গুণসম্পন্ন এবং তিনি নিখিল সংসারব্যাপার সম্পাদন করিয়া থাকেন: তিনি দেহে অধিষ্ঠান পূর্ব্বক পূর্ব্বোপার্জ্জিত শুভাশুভ কর্ম্মের ফল ভোগ করেন॥ ৩৮॥

যদ্‌যৎ সংদৃশ্যতে লোকে সর্ব্বং তৎকর্ম্মসম্ভবং।
সর্ব্বং কর্ম্মানুসারেণ জন্তুর্ভোগান্ ভুনক্তি বৈ॥ ৩৯॥

জীব যে লৌকিক সুখদুঃখ ভোগ করিয়া থাকেন, কর্ম্মই তাহার আদি কারণ। স্বীয় কর্ম্মফলবশতই জীবকে সুখদুঃখাদি ভোগ করিতে হইয়া থাকে॥ ৩৯॥

যে যে কামাদয়ো দোষাঃ সুখদুঃখপ্রদায়কাঃ।
তে তে সর্ব্বে প্রবর্ত্তন্তে জীবকর্ম্মানুসারতঃ॥ ৪০॥

কামক্রোধাদি যে সকল দোষ জীবকে সুখদুঃখ প্রদান করে, তৎ সমস্তই জীবের স্বকৃত কর্ম্মানুসারে ঘটিয়া থাকে॥ ৪০॥

পুণ্যোপরক্তচৈতন্যে প্রাণান্ প্রীণাতি কেবলং।
বাহ্যে পুণ্যময়ং প্রাপ্য ভোজ্যবস্তু স্বয়ম্ভবেৎ॥ ৪১॥

জীব পুণ্য কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিলে সেই পুণ্যফলে তাহার প্রাণ নিরন্তর আনন্দময় ও পরিতৃপ্ত থাকে এবং বাহ্যেও সেই পুণ্যকর্ম্মানুষ্ঠান নিবন্ধন বিবিধ ভোজ্যদ্রব্যাদি প্রাপ্ত হওয়া যায়॥ ৪১॥

ততঃ কর্ম্মবলাৎ পুংসঃ সুখম্বা দুঃখমেব চ।
পাপোপরক্তচৈতন্যং নৈব তিষ্ঠতি নিশ্চিতং॥
নতদ্ভিন্নোভবেৎ সোঽপি নতদ্ভিন্নন্তু কিঞ্চন।
মায়োপহিতচৈতন্যাৎ সর্ব্ববস্তু প্রজায়তে॥ ৪২॥

স্বকৃত কর্ম্মবশতই জীব সুখ ও দুঃখ ভোগ করিয়া থাকে। যে জীব পাপ কার্য্যে নিরত থাকে, তাহাকে নিরন্তর দুঃখ সম্ভোগ করিতে হয়। দুঃখব্যতীত তাহার সুখের আশার সম্ভব নাই। সুতরাং বিবেচনা করিয়া দেখিলে স্পষ্টই অনুমিত হইবে যে, জীব পাপ ও পুণ্য এই উভয় কর্ম্মবন্ধময় এবং কর্ম্মব্যতিরেকে জগতে দ্বিতীয় পদার্থ আর কিছুই বিদ্যমান নাই। মায়োপহিত চৈতন্য হইতেই জগতীস্থ নিখিল পদার্থ সম্ভূত হইয়াছে॥ ৪২॥

যথাকালোপভোগায় জন্তূনাং বিবিধোদ্ভবঃ।
যথা দোষবশাচ্ছুক্তৌ রজতারোপণং ভবেৎ।
তথা স্বকর্ম্মদোষাদ্বৈ ব্রহ্মণ্যারোপ্যতে জগৎ॥ ৪৩॥

জগৎ আত্মা হইতে ভিন্ন নহে, কেবল যথাসময়ে জীবের উপভোগের জন্যই নানাবিধ পদার্থ সমুদ্ভূত হইয়াছে। যেরূপ নয়নের দোষে লোকে শুক্তিকে রজত বলিয়া জ্ঞান করে, সেইরূপ জীব স্বীয় কর্ম্মদোষেই ব্রহ্মে জগৎ আরোপিত করিয়া থাকে॥ ৪৩॥

সবাসনা ভ্রমোৎপন্নোন্মূলনাতিসমর্থনং।
উৎপন্নশ্চেদীদৃশং স্যাজ্জ্ঞানং মোক্ষপ্রসাধনং॥ ৪৪॥

যে পর্য্যন্ত জীবের হৃদয়ে বাসনা বিদ্যমান থাকে, তাবৎকাল নানাবিধ ভ্রম জন্মে। বাসনা বিদ্যমানে কোনক্রমেই সেই ভ্রম বিদূরিত করিতে সমর্থ হওয়া যায় না। যখন মোক্ষজ্ঞান সঞ্জাত হয়, অর্থাৎ "একমাত্র আত্মাই সত্য, অন্য সমস্তই মিথ্যা" এইরূপ জ্ঞান জন্মে, তখনই সেই ভ্রম দূর হইয়া থাকে॥ ৪৪॥

সাক্ষাদ্বিশেষদৃষ্টিস্তু সাক্ষাৎকারিণি বিভ্রমে।
কারণং নান্যথাযুক্ত্যা সত্যং সত্যং ময়োদিতং ॥ ৪৫ ॥

সাক্ষাৎকারী পুরুষে সাক্ষাৎ বিশেষ দৃষ্টিবিষয়ক ভ্রম জন্মিয়া থাকে, নতুবা নিশ্চয় বলিতেছি, ইহার অন্য কোন কারণই নাই ॥ ৪৫ ॥

সাক্ষাৎকার ভমং সাক্ষাৎ সাক্ষাৎকারিণি নাশয়েৎ।
সহি নাস্তীতি সংসারে ভ্রমোনৈব নিবর্ত্ততে ॥ ৪৬ ॥

সাক্ষাৎকার বিষয়ক ভ্রান্তি সাক্ষাৎকারীতে দৃষ্ট হয় না, যে পর্য্যন্ত এইরূপ জ্ঞানের সঞ্চার না হয়, তাবৎ জগৎ ব্রহ্ম হইতে ভিন্ন, এ ভ্রান্তি অপসারিত হয় না ॥ ৪৬ ॥

মিথ্যাজ্ঞাননিবৃত্তিস্তু বিশেষদর্শনাদ্ভবেৎ।
অন্যথা ন নিবৃত্তিঃস্যাদ্দৃশ্যতে রজতভ্রমঃ ॥ ৪৭ ॥

শুক্তিজ্ঞান না জন্মিলে যেমন রজত ভ্রান্তি বিদূরিত হয় না, সেইরূপ বিশেষ দর্শন না হইলে মিথ্যাজ্ঞান অপসারিত হয় না ॥ ৪৭ ॥

যাবন্নোৎপদ্যতে জ্ঞানং সাক্ষাৎকারে নিরঞ্জনে।
তাবৎ সর্ব্বাণি ভূতানি দৃশ্যন্তে বিবিধানি চ ॥ ৪৮ ॥

যাবৎ সাক্ষাৎকার নিরঞ্জনে জ্ঞান না জন্মে, অর্থাৎ যাবৎ আত্মতত্ত্ব জ্ঞানের সঞ্চার না হয়, তাবৎ জীবগণমধ্যে বিবিধ ভেদ দর্শন হইয়া থাকে ॥ ৪৮ ॥

যদা কর্ম্মার্জ্জিতং দেহং নির্ব্বাণে সাধনং ভবেৎ।
তদা শরীরবহনং সফলং স্যান্ন চান্যথা ॥ ৪৯ ॥

"এই কর্ম্মার্জ্জিত দেহ নির্ব্বাণ সাধনের কারণ" যখন এইরূপ জ্ঞানের সঞ্চার হইবে, তখনই শরীর ধারণ সফল বলিয়া জানিবে। নচেৎ দেহবহন বৃথা ভারমাত্র ॥ ৪৯ ॥

যাদৃশী বাসনা মূলা বর্ত্ততে জীবসঙ্গিনী।
তাদৃশং বহতে জন্তুঃ কৃত্যাকৃত্যবিধৌ ভ্রমং ॥ ৫০ ॥

মূল বাসনা যেরূপ জীবের সহচারিণীরূপে বিদ্যমান রহিয়াছে, সেইরূপ জীব কৃত্যাকৃত্যবিষয়ে নিরন্তর ভ্রম ধারণ করিতেছে ॥ ৫০ ॥

সংসারসাগরং তর্ত্তুং যদীচ্ছেদ্‌যোগসাধকঃ।
কৃত্বা বর্ণাশ্রমং কর্ম্ম ফলবর্জ্জনমাচরেৎ ॥ ৫১ ॥

যে যোগী সংসার সাগর উত্তীর্ণ হইতে বাসনা করেন, তিনি বর্ণাশ্রমবিহিত কর্ম্মানুষ্ঠান পূর্ব্বক কর্ম্মফল বিসর্জ্জন করিবেন ॥ ৫১ ॥

বিষয়াসক্তপুরুষা বিষয়েষু সুখেপ্সবঃ।
বাচাভিরুদ্ধনির্ব্বাণাদ্বর্ত্তন্তে পাপকর্ম্মণি ॥ ৫২ ॥

যে সকল পুরুষ বিষয়াসক্ত, যাহারা বিষয় সুখে নিতান্ত অভিলাষী তাহাদিগের নির্ব্বাণপথ অবরুদ্ধ রহিয়াছে, তাহারা নিরন্তর পাপাচরণেই লিপ্ত থাকে ॥ ৫২ ॥

আত্মানমাত্মনাপশ্যন্ন কিঞ্চিদিহ পশ্যতি।
তদা কর্ম্মপরিত্যাগে ন দোষোঽস্তি মতং মম ॥ ৫৩ ॥

যখন আত্মাতে আত্মার দর্শন হইবে, আত্মা ব্যতিরেকে জগতে আর কিছুই দৃষ্টিগোচর হইবে না, তখনই কর্ম্ম সকল বিসর্জ্জন দিবে। তাহাতে কিছুমাত্র দোষ নাই। হে পার্ব্বতি! ইহাই আমার অভিমত জানিও ॥ ৫৩ ॥

কামাদয়ো বলীয়ন্তে জ্ঞানাদেব ন চান্যথা।
অভাবে সর্ব্বতত্ত্বানাং মম তত্ত্বং প্রকাশতে ॥ ৫৪ ॥

তত্ত্বজ্ঞানের সঞ্চার হইলেই কামাদি বিলীন হইয়া থাকে ; যাবতীয় বিষয়তত্ত্ব অপসারিত হইলেই আমার তত্ত্ব প্রকটীভূত হইয়া থাকে জানিবে ॥ ৫৪ ॥

ইতি তত্ত্বজ্ঞানোপদেশ নামক দ্বিতীয়
পটল সমাপ্ত।



তৃতীয়ঃ পটলঃ।

হৃদ্যস্তি পঙ্কজং দিব্যং দিব্যলিঙ্গেন ভূষিতং।
কাদিঠান্তাক্ষরোপেতং দ্বাদশার্ণবিভূষিতং ॥ ১ ॥

জীবের হৃদয়দেশে দিব্যচিহ্নে বিভূষিত মনোরম একটী পদ্ম বিরাজিত আছে; উহা ক অবধি ঠ পর্য্যন্ত দ্বাদশ বর্ণে সমলঙ্কৃত ॥ ১ ॥ (১)

প্রাণোবসতি তত্রৈব বাসনাভিরলঙ্কৃতঃ।
অনাদিকর্ম্মসংস্পৃষ্টঃপ্রাপ্যাহঙ্কারসংযুতঃ ॥ ২ ॥

ঐ পদ্মাভ্যন্তরে প্রাণবায়ু অবস্থিতি করিতেছেন, সেই প্রাণ অনাদি কর্ম্ম সংস্পৃষ্ট, অহঙ্কার সমাযুক্ত এবং বিবিধ বাসনাদ্বারা সমলঙ্কৃত ॥ ২ ॥ (২)

প্রাণস্য বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ।
বর্ত্তন্তে তানি সর্ব্বাণি কথিতুং নৈব শক্যতে ॥ ৩ ॥

ঐ প্রাণ বৃত্তিভেদে বহুবিধ নামে অভিহিত হইয়া থাকে; তৎসমস্ত বর্ণন করিতে সমর্থ নহি ॥ ৩ ॥

---

(১) হৃদয়দেশে একটী পদ্ম আছে; তাহার দ্বাদশটী দল, ঐ দ্বাদশ দলে বামাবর্ত্তে ক্রমানুয়ে ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ এই দ্বাদশটী অক্ষর আছে।

(২) এই পদ্মমধ্যে কর্ণিকা আছে, সেই কর্ণিকারে অভ্যন্তরে পীঠ বিদ্যমান রহিয়াছে; সেই পীঠ ত্রিকোণ। সেই পীঠে "যং" এই বর্ণ বিরাজমান রহিয়াছে। সেই যকার বায়ুযন্ত্র বলিয়া অভিহিত হয়। ঐ যন্ত্রেই প্রাণবায়ু অবস্থিতি করিতেছে।

প্রাণোঽপানঃ সমানশ্চোদানোব্যানশ্চ পঞ্চমঃ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চকৃকরোদেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৪ ॥
দশনামানি মুখ্যানি ময়োক্তানীহ শাস্ত্রতঃ।
কুর্ব্বন্তি তেঽত্র কার্য্যাণি প্রেরিতানি স্বকর্ম্মভিঃ ॥ ৫ ॥

প্রাণ দ্বিবিধ; অন্তরস্থ ও বহিঃস্থিত। প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এই পাঁচটী অন্তরস্থ এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই পাঁচটী বহিঃস্থিত। আমি এই দশটীকেই সংহিতাশাস্ত্রে মুখ্য প্রাণ বলিয়া কীর্ত্তন করিয়াছি। ইহারাই জীবদেহে অবস্থিতি পূর্ব্বক স্ব স্ব কর্ম্মদ্বারা প্রেরিত কার্য্য সকল সাধন করিয়া থাকে ॥ ৪-৫ ॥

অত্রাপি বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ স্যুর্দ্দশতঃ পুনঃ।
তত্রাপি শ্রেষ্ঠকর্ত্তারৌ প্রাণাপানৌ ময়োদিতৌ ॥ ৬ ॥

উল্লিখিত দশসংখ্যক প্রাণের মধ্যে অন্তরস্থ পঞ্চ প্রাণই প্রধান; সেই পাঁচটীর মধ্যে আবার আমি প্রাণ ও অপান এই উভয়কেই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া কীর্ত্তন করিয়া থাকি ॥ ৬ ॥

হৃদি প্রাণো গুদেঽপানঃ সমানো নাভিমণ্ডলে।
উদানঃ কণ্ঠদেশস্থো ব্যানঃ সর্ব্বশরীগঃ ॥ ৭ ॥

প্রাণ হৃদয়দেশে, অপান গুহ্যপ্রদেশে, সমান নাভিমণ্ডলে, উদান কণ্ঠে এবং ব্যানবায়ু সমস্ত দেহব্যাপিয়া অবস্থিত আছে ॥ ৭ ॥

নাগাদি বায়বঃ পঞ্চ কুর্ব্বন্তি তে চ বিগ্রহে।
উদ্গারোন্মীলনং ক্ষুত্তৃট্ জৃম্ভা হিক্কা চ পঞ্চমঃ ॥ ৮ ॥

নাগাদি বহিঃস্থিত পঞ্চ বায়ুও দেহে অবস্থানপূর্ব্বক উদ্গারোন্মীলন, ক্ষুধা, পিপাসা, জৃম্ভা ও হিক্কা এই পঞ্চ কর্ম্ম সাধন করিতেছে ॥ ৮ ॥

অনেন বিধিনা যোবৈ ব্রহ্মাণ্ডং বেত্তি বিগ্রহং।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিং ॥ ৯ ॥

যে যোগী এই প্রকারে ব্রহ্মাণ্ডরূপ দেহতত্ত্ব পরিজ্ঞাত হয়, সেই সর্ব্ব পাপ হইতে বিনির্মুক্ত হইয়া পরমগতি লাভ করিয়া থাকে ॥ ৯ ॥

অধুনা কথয়িষ্যামি ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে।
যজ্জ্ঞাত্বা নাবসীদন্তি যোগিনো যোগসাধনে ॥ ১০ ॥

অধুনা যাহা দ্বারা অবিলম্বে যোগসিদ্ধি হইতে পারে, তাহা বর্ণন করিতেছি। ইহা অবগত হইলে যোগসাধনে যোগিগণকে অবসাদ প্রাপ্ত হইতে হয় না। অনায়াসে তাঁহারা সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন ॥ ১০ ॥

ভবেদ্বীর্য্যবতী বিদ্যা গুরুবক্ত্রসমুদ্ভবা।
অন্যথা ফলহীনা স্যান্নির্ব্বীর্য্যা প্যতিদুঃখদা ॥ ১১ ॥

যে বিদ্যা গুরুর মুখপদ্ম হইতে সমুদ্ভূতা, তাহাই বীর্য্যবতী জানিবে। তদ্ব্যতিরেকে বিদ্যা ফলহীন, বীর্য্যহীন ও দুঃখপ্রদা হইয়া থাকে ॥ ১১ ॥*

গুরুং সন্তোষ্য যত্নেন যোবৈ বিদ্যামুপাসতে।
অবিলম্বেন বিদ্যায়াস্তস্যাঃ ফলমবাপ্নুয়াৎ ॥ ১২ ॥

যে ব্যক্তি সযত্নে গুরুর প্রীতি সাধন পূর্ব্বক বিদ্যোপাসনা করে, তাঁহারই অবিলম্বে বিদ্যাফল লাভ হইয়া থাকে, সন্দেহ নাই ॥ ১২ ॥

* শাস্ত্রান্তরে লিখিত আছে যে, "গুরুমুখাগতা বিদ্যা সর্ব্বদুঃখ-নিবারিণী।" অর্থাৎ গুরুমুখ হইতে যে উপদেশ শ্রবণ করা যায়, তদ্দ্বারা সমস্ত দুঃখ নিবারিত হইয়া থাকে। গুরুর উপদেশ ভিন্ন নিজকল্পনানুসারে কার্য্য করিলে তাহা নিষ্ফল হইয়া যায়।

গুরুঃ পিতা গুরুর্ম্মাতা গুরুর্দ্দেবো ন সংশয়ঃ।
কর্ম্মণা মনসা বাচা তস্মাৎ সর্ব্বৈঃ প্রসেব্যতে ॥ ১৩ ॥

গুরুই পিতা, গুরুই জননী এবং গুরুই দেবতা; অতএব কায়মনোবাক্যে গুরুর সেবা করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য ॥ ১৩ ॥ *

* জ্ঞানার্ণবে লিখিত আছে যে, "গুরুঃ পিতা গুরুর্ম্মাতা গুরুর্দেবো গুরুর্গতিঃ। শিবে রুষ্টে গুরুস্ত্রাতা গুরৌ রুষ্টে ন কশ্চন। গুরোর্হিতং প্রকর্ত্তব্যং বাঙ্মনঃকায়কর্ম্মভিঃ। অহিতাচরণাদ্দেবি বিষ্ঠায়াং জায়তে ক্রিমিঃ। শরীরদঃ পিতা দেবি জ্ঞানদো গুরুরেব চ। গুরোর্গুরুতরো নাস্তি সংসারে দুঃখসাগরে। যস্য বক্ত্রাদ্বিনির্যাতং বর্ণব্রহ্মময়ং বপুঃ। তারয়েন্নাত্র সন্দেহো নরকার্ণবতো ধ্রুবং। গুরৌ সন্নিহিতে যস্তু পূজয়েদন্যদেবতাঃ। স যাতি নরকং ঘোরং সা পূজা বিফলা ভবেৎ ॥" অর্থাৎ গুরুই পিতা, গুরুই মাতা, গুরুই সর্ব্বদেবতা স্বরূপ এবং গুরুই একমাত্র গতি। যদি শিব রুষ্ট হন, তাহা হইলে গুরু উদ্ধার করিতে পারেন, কিন্তু গুরু রুষ্ট হইলে কেহই ত্রাণ করিতে সমর্থ হয় না, অতএব কায়মনোবাক্যে গুরুর হিত সাধন করিবে। গুরুর অহিত সাধন করিলে নরকে ক্রিমি হইয়া জন্ম গ্রহণ করিতে হয়। পিতা জন্মদাতা মাত্র, কিন্তু গুরু জ্ঞানদাতা; অতএব এই দুঃখময় ভবসাগরে গুরু হইতে গুরুতর আর কেহই নাই। যাঁহার মুখ হইতে বর্ণব্রহ্মময় দেহ বিনির্গত হয়, তিনি অবশ্য নরকার্ণব হইতে পরিত্রাণ করেন। গুরু সমীপে বিদ্যমান থাকিতে যে ব্যক্তি অন্য দেবতার অর্চ্চনা করে, সে ঘোরতর নরকে নিপতিত হয় এবং তাহার পূজা নিষ্ফল হইয়া থাকে।

নিগমকল্পদ্রুমে লিখিত আছে যে, "অবিদ্যো বা সবিদ্যো বা গুরুরেব চ দৈবতং। অমার্গস্থোঽপি মার্গস্থো গুরুরেব সদা গতিঃ ॥" অর্থাৎ গুরু মূর্খই হউন আর বিদ্বানই হউন, তাঁহাকে দেববৎ জ্ঞান করিবে। তিনি সৎপথাবলম্বীই হউন আর অসৎপথাবলম্বীই হউন, তাঁহাকেই একমাত্র গতি বলিয়া বিবেচনা করা কর্ত্তব্য।

ক্রিয়াসারে লিখিত আছে যে, "গুরুর্মাতা পিতা স্বামী বান্ধবঃ সুহৃদঃ শিবঃ। ইত্যাধায় মনো নিত্যং ভজেৎ সর্ব্বাত্মনা গুরুং ॥" অর্থাৎ গুরুই মাতা, গুরুই পিতা, গুরুই প্রভু, গুরুই বন্ধু, গুরুই সুহৃৎ এবং গুরুই শিবস্বরূপ। এইরূপ বিবেচনা করিয়া সর্ব্বথা গুরুদেবের ভজনা করিবে।

গুরুঃ প্রসাদতঃ সর্ব্বং লভ্যতে শুভমাত্মনঃ।
তস্মাৎ সেব্যো গুরুর্নিত্যমন্যথা ন শুভং ভবেৎ ॥ ১৪

গুরুর অনুগ্রহেই শুভফল প্রাপ্ত হওয়া যায়, অতএব নিরন্তর গুরুর সেবা করা বিধেয়; নতুবা কিছুতেই শ্রেয়ো লাভের সম্ভব নাই ॥ ১৪ ॥

প্রদক্ষিণত্রয়ং কৃত্বা স্পৃষ্ট্বা সব্যেন পাণিনা।
প্রদক্ষিণং নমস্কুর্য্যাৎ গুরোঃ পাদসরোরুহং ॥ ১৫ ॥

গুরুকে প্রণাম করিবার সময় প্রথমতঃ তাঁহাকে তিনবার প্রদক্ষিণ পূর্ব্বক দক্ষিণ করদ্বারা তদীয় চরণকমল স্পর্শ করত পুনর্ব্বার প্রদক্ষিণ করিবে। পরে সাষ্টাঙ্গ প্রণাম করিতে হইবে ॥ ১৫ ॥

শ্রদ্ধয়াত্মবতাং পুংসাং সিদ্ধির্ভবতি নিশ্চিতা।
অন্যেষাঞ্চ ন সিদ্ধিঃ স্যাত্তস্মাদ্যত্নেন সাধয়েৎ ॥ ১৬

যে ব্যক্তি আত্মবান্ ও শ্রদ্ধাযুক্ত, সেই নিঃসন্দেহ সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকে। তদ্ব্যতিরেকে আর কাহারও সিদ্ধিলাভের আশা নাই, অতএব সযত্নে আত্মবান্ ও শ্রদ্ধাসমন্বিত হইয়া সাধন করা উচিত ।১৬।

ন ভবেৎ সঙ্গযুক্তানাং তথাবিশ্বাসিনামপি।
গুরুপূজাবিহীনানাং তথাচ বহুসঙ্গিনাং।
মিথ্যাবাদরতানাঞ্চ তথা নিষ্ঠুরভাষিণাং।
গুরুসন্তোষহীনানাং ন সিদ্ধিঃ স্যাৎ কদাচন ॥ ১৭ ॥

যাহারা ইন্দ্রিয়াসক্ত, অসৎসঙ্গবাসী, অবিশ্বাসী, গুরুপূজাবিহীন, বহুজনসংসর্গী, মিথ্যাভাষী, নিষ্ঠুরবাদী ও গুরুর অপ্রীতিপ্রদ, তাহারা কদাচ সিদ্ধিলাভ করিতে সমর্থ হয় না ॥ ১৭ ॥

ফলিষ্যতীতি বিশ্বাসঃ সিদ্ধেঃ প্রথমলক্ষণং ।
দ্বিতীয়ং শ্রদ্ধয়া যুক্তং তৃতীয়ং গুরুপূজনং ।
চতুর্থং সমতাভাবং পঞ্চমেন্দ্রিয়নিগ্রহং ।
ষষ্ঠঞ্চ প্রমিতাহারং সপ্তমং নৈব বিদ্যতে ।। ১৮ ।।

যোগসাধনের ছয়টী প্রধান লক্ষণ নির্দ্দিষ্ট আছে। "এই কার্য্যের ফল নিশ্চয়ই হইবে" এইরূপ বিশ্বাসই প্রথম লক্ষণ। শ্রদ্ধা দ্বিতীয়, গুরুপূজা তৃতীয়, সর্ব্বভূতে সমদৃষ্টি চতুর্থ, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ পঞ্চম এবং পরিমিতাহার যোগসিদ্ধির ষষ্ঠ লক্ষণ ।। ১৮ ।।

যোগোপদেশং সংপ্রাপ্য লব্ধা চ যোগবিৎ গুরুং ।
গুর্ব্বপদিষ্টবিধিনা ধিয়া নিশ্চিত্য সাধয়েৎ ।। ১৯ ।।

সাধক ব্যক্তি গুরুকে প্রাপ্ত হইয়া তাঁহার নিকট যোগোপদেশ গ্রহণ পূর্ব্বক তাঁহার উপদেশানুসারে যোগ সাধন করিবে ।। ১৯ ।।

সুশোভনে মঠে যোগী পদ্মাসনসমন্বিতঃ ।
আসনোপরি সংবিশ্য পবনাভ্যাসমাচরেৎ ।। ২০ ।।

যোগী ব্যক্তি সুশোভন মঠে গমন পূর্ব্বক তথায় দর্ভময় আসনোপরি পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া পবনভ্যাস করিতে আরম্ভ করিবে ।। ২০

সমকায়ঃ প্রাঞ্জলিশ্চ প্রণম্য চ গুরূন্ সুধীঃ ।
দক্ষে বামে চ বিঘ্নেশং ক্ষেত্রপালাম্বিকাং পুনঃ ।। ২১ ।।

ধীমান্ সাধক সমকায়ে * প্রাঞ্জলি হইয়া গুরুকে প্রণাম পূর্ব্বক দক্ষিণে ও বামভাগে বিঘ্নেশ্বর, গণপতি, ক্ষেত্রপাল ও অম্বিকাকে প্রণাম করিবে ।। ২১ ।।

* সমকায় অর্থাৎ বক্র বা কুঞ্চিত দেহ নহে।

ততশ্চ দক্ষাঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য পিঙ্গলাং সুধীঃ।
ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং যথাশক্ত্যা তু কুম্ভয়েৎ।
ততস্ত্যক্ত্বা পিঙ্গলয়া শনৈরেব ন বেগতঃ॥ ২২॥
পুনঃ পিঙ্গলয়া পূর্য্য যথাশক্ত্যা তু কুম্ভয়েৎ।
ইড়য়া রেচয়েদ্বায়ুং ন বেগেন শনৈঃ শনৈঃ॥ ২৩॥
ইদং যোগবিধানেন কুর্য্যাদ্বিংশতি কুম্ভকান্।
সর্ব্বদ্বন্দ্ববিনির্ম্মুক্তঃ প্রত্যহং বিগতালসঃ॥ ২৪॥

অনন্তর সুধী সাধক দক্ষিণ করের অঙ্গুষ্ঠদ্বারা দক্ষ নাসিকার ছিদ্র সংরুদ্ধ করিয়া ইড়া যোগে সাধ্যানুসারে কুম্ভক করিবে, অর্থাৎ বাম-নাসায় বায়ু পূরণ করিতে হইবে। পরে ঐ পূরিত বায়ুকে অবরুদ্ধ করিয়া ধীরে ধীরে দক্ষনাসায় পিঙ্গলারন্ধ্রযোগে পরিত্যাগ করিতে হইবে। কিন্তু বায়ু পরিত্যাগ কালে কদাচ বেগ প্রদান করিবে না। পরে পুনরায় শক্ত্যনুসারে দক্ষিণ নাসায় কুম্ভক করিয়া মধ্যনাড়ীতে অবরুদ্ধ করত ঐ পূরিত বায়ুকে ধীরে ধীরে বাম নাসায় রেচন করিবে। এই প্রকারেই প্রাণায়ামযোগ সাধন করিতে হয়। সর্ব্বদ্বন্দ্ববিহীন ও নিরলস হইয়া প্রত্যহ এইরূপ বিধানানুসারে বিংশতিবার কুম্ভক (প্রাণায়াম) করিবে॥ ২২—২৪॥

প্রাতঃকালে চ মধ্যাহ্নে সূর্য্যাস্তে চার্দ্ধরাত্রকে।
কুর্য্যাদেবং চতুর্ব্বারং কালেষ্বেতেষু কুম্ভকান্॥ ২৫॥

প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে, সায়ং সময়ে ও নিশীথসময়ে এইরূপে চারিবার কুম্ভক করিতে হয়॥ ২৫॥

ইত্থং মাসত্রয়ং কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে।
ততো নাড়ী বিশুদ্ধিঃ স্যাদবিলম্বেন নিশ্চিতং॥ ২৬

এই প্রকারে তিনমাস যাবৎ প্রতিদিন নিরলসভাবে প্রাণায়াম সাধন করিলে অতিশীঘ্র নাড়ীর বিশুদ্ধি হইয়া থাকে সন্দেহ নাই॥ ২৬॥

যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্যাদ্‌যোগিনস্তত্ত্বদর্শিনঃ।
তদা বিধ্বস্তদোষশ্চ ভবেদারম্ভসম্ভবঃ॥ ২৭॥

তত্ত্বদর্শী যোগিজনের নাড়ী শুদ্ধি হইলে যোগ সাধনের প্রারম্ভে যে সকল দোষ দৃষ্ট হইয়া থাকে, তাহাও দূরীভূত হইয়া যায় জানিবে॥ ২৭॥

চিহ্নানি যোগিনো দেহে দৃশ্যন্তে নাড়িশুদ্ধিতঃ।
কথ্যন্তে তু সমস্তান্যঙ্গানি সংক্ষেপতো ময়া॥ ২৮॥

নাড়ী বিশুদ্ধ হইলে সাধকের দেহে যে সকল চিহ্ন লক্ষিত হইয়া থাকে, সংক্ষেপে তাহা কীর্ত্তন করিতেছি॥ ২৮॥

সমকায়ঃ সুগন্ধিশ্চ সুকান্তিঃ স্বরসাধকঃ।
আরম্ভঘটকশ্চৈব তথা পরিচয়স্তদা।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব্বযোগেষু যোগাবস্থা ভবন্তি তাঃ॥ ২৯॥

নাড়ী বিশুদ্ধ হইলে সাধকের শরীর সম হইয়া থাকে, অর্থাৎ বক্র, ক্ষীণ বা অতিস্থূল হয় না; শরীরে সৌগন্ধ সমদ্ভূত হয়, অপূর্ব্ব কান্তি ধারণ করে এবং কণ্ঠস্বর অতীব প্রীতিপদ বোধ হয়। নাড়ী বিশুদ্ধি হইলে যোগসাধনের প্রারম্ভে এইরূপ অঙ্গলক্ষণ দৃষ্ট হইয়া থাকে। এইরূপ অবস্থাকেই যোগাবস্থা কহে॥ ২৯॥

আরম্ভঃ কথিতোঽস্মাভিরধুনা বায়ুসিদ্ধয়ে।
অপরং কথ্যতে পশ্চাৎ সর্ব্বদুঃখৌঘনাশকং॥ ৩০॥

এই প্রাণায়ামসাধনের প্রারম্ভ বর্ণন করিলাম। এক্ষণ সর্ব্বদুঃখ নাশন অন্যান্য লক্ষণ বলিতেছি॥ ৩০।

প্রৌঢ়বহ্নিঃ সুভোগী চ সুখী সর্ব্বাঙ্গসুন্দরঃ।
সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী সর্ব্বোৎসাহবলান্বিতঃ।
জায়তে যোগিনোঽবশ্যমেতে সর্ব্বকলেবরে॥ ৩১॥

নাড়ী বিশুদ্ধ হইলে উদরানল সংবর্দ্ধিত হইয়া থাকে। সাধক সুভোগী, সুখী ও সর্ব্বাঙ্গসুন্দর হয়; তাঁহার চিত্ত নিরন্তর আনন্দ পূর্ণ থাকে এবং উৎসাহ ও বল বৃদ্ধি পায়। নাড়ী শুদ্ধি হইলে যোগীর কলেবরে এইরূপ লক্ষণ সকল নিরীক্ষিত হইয়া থাকে॥ ৩১॥

অথ বর্জ্জ্যং প্রবক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরং পরং।
যেন সংসারদুঃখাব্ধিং তীর্ত্বা যাস্যন্তি যোগিনঃ॥ ৩২

অনন্তর যোগাভ্যাস সময়ে যাহা যাহা পরিত্যাগ করিতে হয়, যাহা যোগ সাধনের বিঘ্নস্বরূপ, যাহা পরিত্যাগ করিয়া যোগীজনেরা সংসাররূপ দুঃখসাগর অতিক্রম করেন, তাহা কীর্ত্তন করিতেছি॥ ৩২

অম্লং রূক্ষং তথা তীক্ষ্ণং লবণং সার্ষপং কটুং।
বহুলং ভ্রমণং প্রাতঃস্নানং তৈলবিদাহকং।
স্তেয়ং হিংসাং জনদ্বেষঞ্চাহঙ্কারমনার্জ্জবং।
উপবাসমসত্যঞ্চামোক্ষঞ্চ প্রাণিপীড়নং।
স্ত্রীসঙ্গমগ্নিসেবাঞ্চ বহ্বালাপং প্রিয়াপ্রিয়ং।
অতীবভোজনং যোগী ত্যজেদেতানি লক্ষণং॥ ৩৩॥

অম্লদ্রব্য, রূক্ষ বস্তু, তীক্ষ্ণদ্রব্য, লবণাক্ত বস্তু, সার্ষপ তৈল প্রভৃতি কটু বস্তু, বহু পর্য্যটন, প্রাতঃস্নান, তৈল প্রভৃতি বিদাহী দ্রব্য, চৌর্য্য, হিংসা, দ্বেষ, অহঙ্কার, ক্রূরতা, উপবাস, অসত্যকথন, আমোক্ষচিন্তন জীবদিগকে পীড়ন, স্ত্রীসহবাস, অগ্নিসেবা, প্রিয়ই হউক

আর অপ্রিয়ই হউক বহু আলাপ, ও অতিভোজন, এইসকল যোগসাধনের বিঘ্নকর; অতএব সাধক সর্ব্বথা এই সকল পরিত্যাগ করিবে ॥ ৩৩ ॥

উপায়ঞ্চ প্রবক্ষ্যামি ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে।
গোপনীয়ং সাধকানং যেন সিদ্ধির্ভবেৎ খলু ॥ ৩৪ ॥

যাহা দ্বারা অবিলম্বে যোগসিদ্ধি হইতে পারে, যাহা অতীব গোপনীয়, সেই সকল উপায় বলিতেছি। এই সকল দ্বারা সাধকবর্গ অবিলম্বে সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকে ॥ ৩৪ ॥

ঘৃতং ক্ষীরঞ্চ মিষ্টান্নং তাম্বূলং চূর্ণবর্জ্জিতং।
কর্পূরং নিষ্ঠুরং মিষ্টং সুমঠং সূক্ষ্মরন্ধ্রকং ॥
সিদ্ধান্তশ্রবণং নিত্যং বৈরাগ্যগৃহসেবনং।
নামসংকীর্ত্তনং বিষ্ণোঃ সুনাদশ্রবণং পরং ॥
ধৃতিঃ ক্ষমা তপঃ শৌচং হ্রীর্ম্মতির্গুরুসেবনং।
সদৈতানি পরং যোগী নিয়মানি সমাচরেৎ ॥ ৩৫ ॥

ঘৃত, ক্ষীর, (দুগ্ধ) মিষ্টান্ন, চূর্ণশূন্য কর্পূরবাসিত তাম্বূল পরিত্যাগ, মিষ্টবাক্যকথন, ক্ষুদ্রদ্বার যুক্ত মনোরম মন্দিরে বাস, নিষ্ঠুরতা নিত্য সিদ্ধান্ত বাক্য শ্রবণ, বৈরাগ্য গৃহে বাস, বিষ্ণুর নাম কীর্ত্তন, ধৃতি, ক্ষমা, তপস্যা, শৌচ, লজ্জা, ভগবানে মতি ও গুরুসেবা এই সকল আচরণ করা যোগিগণের একান্ত কর্ত্তব্য ॥ ৩৫ ॥

অনিলেঽর্কপ্রবিষ্টে চ ভোক্তব্যং যোগিভিঃ সদা।
বায়ৌ প্রবিষ্টে শশিনি শয়তে সাধকোত্তমৈঃ ॥ ৩৬ ॥

বায়ু সূর্য্যে প্রবেশ করিলে যোগিগণ ভোজন করিবেন এবং বায়ু শশধরে প্রবিষ্ট হইলে শয়ন করিতে হইবে ॥ ৩৬ ॥ (১)

সদ্যো ভুক্তেঽপি ক্ষুধিতেনাভ্যাসঃ ক্রিয়তে বুধৈঃ।
অভ্যাসকালে প্রথমং কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যভোজনং ॥ ৩৭ ॥

আহারের অব্যবহিত পরেই যোগাভ্যাস করা সমুচিত নহে, এবং যখন ক্ষুধার্ত্ত হইবে, তখনও যোগাভ্যাস করিবে না। যোগাভ্যাসের প্রারম্ভে দুগ্ধ ও ঘৃত ভোজন করা সর্ব্বথা বিধেয় ॥ ৩৭ ॥ (২)

(১) বায়ু সূর্য্যে প্রবেশ করিলে অর্থাৎ প্রাণবায়ু যখন পিঙ্গলা নাড়ীর ছিদ্রমধ্যে প্রবিষ্ট হইবে, তখনই যোগীরা ভোজন করিবেন, আর যখন বায়ু শশধরে প্রবিষ্ট হইবে, অর্থাৎ প্রাণবায়ু যখন ইড়া নাড়ীরন্ধ্রে প্রবেশ করিবে, তখনই যোগীরা শয়ন করিবেন। এই উভয় সময় যোগিদিগের কুম্ভকের সমুচিত নহে; কারণ যখন দক্ষিণনাসায় বায়ু প্রবাহিত হয়, তখন কুণ্ডলী জাগরিত থাকে, সেই সময়ে আহার করিলে কুণ্ডলীমুখে আহুতি দান হইয়া থাকে। কুণ্ডলীমুখে আহুতিই যোগিদিগের আহারশুদ্ধি জানিবে। আর যখন বামনাসায় বায়ু প্রবাহিত হয়, তখন কুণ্ডলী নিদ্রিতা থাকে, অতএব সেই সময় যোগিদিগের নিদ্রিত হইবার উপযুক্ত কাল।

(২) শাস্ত্রান্তরে লিখিত আছে যে, "ঘৃতঞ্চৈব তথা ক্ষীরং প্রশস্তং যোগকর্ম্মণি।" অর্থাৎ যোগাভ্যাসের প্রথমে দুগ্ধ ও ঘৃত সেবন করিবে। আরও লিখিত আছে যে, "ভুক্ত্বা ক্ষিপ্রং ক্ষুধার্ত্তো বা ন কুম্ভকং সমাচরেৎ। অন্যথা শ্বাসক্ষয়াদিপীড়নৈঃ পীড্যতে সুধীঃ ॥" অর্থাৎ আহারের অব্যবহিত পরে কুম্ভক অভ্যাস করিবে না এবং ক্ষুধার্ত্ত হইয়াও পবনাভ্যাস করা উচিত নহে; কারণ আহারের অব্যবহিত পরে পবনাভ্যাস করিলে শ্বাসরোগে যোগীকে আক্রান্ত হইতে হয়, কেননা ঐ সময়ে নাড়ীর রন্ধ্র সকল সরস থাকে, সুতরাং পবনের যাতায়াতের বিঘ্ন ঘটে। আর ক্ষুধিতাবস্থায় পবনাভ্যাস করিলে ক্ষয়রোগ জন্মিবার সম্ভব; কারণ তখন পবনাভ্যাস করিলে দেহ শুষ্ক হইয়া যায়, কেন না ঐ সময়ে ধাতু ক্ষীণ থাকে। অতএব এই উভয় সময়ে যোগীরা পবনাভ্যাস বর্জ্জন করিবে।

তোভ্যাসে স্থিরীভূতে ন তাদৃঙ্নিয়মগ্রহঃ।
অভ্যাসিনা বিভোক্তব্যং স্তোকং স্তোকমনেকধা।
পূর্ব্বোক্তকালে কুর্য্যাচ্চ কুম্ভকান্ প্রতিবাসরে ॥ ৩৮ ॥

অনন্তর যখন পবনাভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইবে, তখন আর এরূপ নিয়মের আবশ্যক থাকিবে না। যে ব্যক্তি পবনাভ্যাস করিবেন, তিনি ক্রমে ক্রমে স্বল্পপরিমাণে অনেকধা ভক্ষণ করিবেন। তিনি প্রতিদিন পূর্ব্বকথিত সময়ে অর্থাৎ প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে, সায়ংসময়ে এবং নিশীথে এই চারিবারে বিংশতিসংখ্যানুসারে কুম্ভক করিবেন ॥ ৩৮ ॥

ততো যথেষ্টা শক্তিঃ স্যাদ্যোগিনো বায়ুসাধনে।
যথেষ্টং ধারণাদ্বায়োঃ কুম্ভকঃ সিধ্যতি ধ্রুবং।
কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে কিং ন স্যাদিহ যোগিনঃ ॥ ৩৯

এই প্রকারে পবনাভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইলে যোগীর আপন ইচ্ছানুসারে বায়ুধারণের শক্তি জন্মিলেই কুম্ভকসিদ্ধি হইয়া থাকে। কুম্ভক সিদ্ধি হইলে যোগীর কোন কর্ম্মই অসাধ্য থাকে না ॥ ৩৯ ॥

স্বেদঃ সংজায়তে দেহে যোগিনঃ প্রথমোদ্যমে।
যদা সংজায়তে স্বেদো মর্দ্দনং কারয়েৎ সুধীঃ।
অন্যথা বিগ্রহে ধাতুর্নষ্টো ভবতি যোগিনঃ ॥ ৪০ ॥

যখন যোগী প্রথম প্রাণায়াম সাধনে প্রবৃত্ত হইবেন, তখন তাঁহার শরীরে স্বেদোদ্রেক দৃষ্ট হইবে, সাধক সেই স্বেদ নিজদেহে মর্দ্দন করিবেন; নতুবা তাঁহার দেহস্থিত যাবতীয় ধাতু বিনষ্ট হইয়া যায় ॥ ৪০ ॥

দ্বিতীয়েহি ভবেৎ কম্পো দার্দ্দুরী মধ্যমে মতঃ।
ততোহধিকতরাভ্যাসাদ্গগণেচরসাধকঃ ॥ ৪১ ॥

তৎপরে সাধকের দেহে কম্পাসঞ্জাত হইয়াথাকে; তদনন্তর মণ্ডুকের ন্যায় গতি হয়। সর্ব্বশেষে যোগী যদি অভ্যাসনিবন্ধন আরও অতিরিক্ত কাল বায়ু সংরুদ্ধ করত অবস্থিতি করিতে পারেন, তাহা হইলে তিনি ধরাতল হইতে নভোমার্গে উত্থিত হইতে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ৪১ ॥

যোগী পদ্মাসনস্থোঽপি ভুবমুৎসৃজ্য বর্ত্ততে।
বায়ুসিদ্ধিস্তদা জ্ঞেয়া সংসারধ্বান্তনাশিনী ॥ ৪২ ॥

যখন সাধক পদ্মাসনে সমাসীন হইয়াও ধরাতল বিসর্জ্জন পূর্ব্বক নভোমার্গে সমুত্থিত হইতে পারিবেন, তখনই তাঁহার সংসারধ্বান্তনাশিনী পরমা পবনসিদ্ধি হইবে ॥ ৪২ ॥

তাবৎ কালং প্রকুর্ব্বীত যোগোক্তনিয়মগ্রহঃ।
অল্পানিদ্রা পুরীষঞ্চ স্তোকং মূত্রঞ্চ জায়তে ॥ ৪৩ ॥

যে পর্য্যন্ত পবনসিদ্ধি না হয়, সেই পর্য্যন্তই যোগশাস্ত্রবিহিত নিয়মের আচরণ করিতে হইবে। ক্রমে বায়ুসিদ্ধি হইলে যোগীর নিদ্রার হ্রাস হয়, মূত্র ও পুরীষও অল্পপরিমাণে বিনির্গত হইয়া থাকে ॥ ৪৩ ॥

অরোগিত্বমদীনত্বং যোগিনস্তত্ত্বদর্শিনঃ।
স্বেদো লালা কৃমিশ্চৈব সর্ব্বথৈব ন জায়তে ॥ ৪৪ ॥
কফপিত্তানিলাশ্চৈব সাধকস্য কলেবরে।
তস্মিন্ কালে সাধকস্য ভোজ্যেম্বনিয়মগ্রহঃ ॥ ৪৫ ॥

পবন সিদ্ধি হইলে যোগী কোনরূপ রোগে অভিভূত হন না, মানসিক দীনতা তাঁহাকে অবসন্ন করিতে পারে না এবং কি স্বেদ, কি লালা, কি ক্রিমি, তাঁহার দেহে কিছুই সঞ্জাত হইতে পারে না। তদীয় কলেবরে কফ, পিত্ত ও বায়ু সমভাবে বিদ্যমান থাকে। সিদ্ধাবস্থায় আহারাদিবিষয়ে তাঁহাকে কোনরূপ নিয়মপরিগ্রহ করিতে হয় না ॥ ৪৪ ॥ ৪৫ ॥

অত্যল্পং বহুধা ভুক্ত্বা যোগী ন ব্যথতে হি সঃ।
অথাভ্যাসবশাদ্যোগী ভূচরীং সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
যথা দর্দ্দুরজন্তূনাং গতিঃ স্যাৎ পাণিতাড়নাৎ ॥ ৪৬।

কি অত্যল্প আহার, কি বহুভোজন, কিছুতেই যোগীকে ক্লেশ প্রদান করিতে পারে না। যোগাভ্যাসের প্রভাবে যোগী ভূচরীসিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন। হস্ততাড়না দ্বারা তাড়িত করিলে ভেক যেরূপ লম্ফ প্রদান পূর্ব্বক গমন করে, যোগাভ্যাসের প্রথমে পবনাভ্যাসের সময়েও সাধক তদ্রূপ গতি ধারণ করিয়া থাকেন। অবরুদ্ধ বায়ুর প্রভাবেই এইরূপ সংঘটিত হয় ॥ ৪৬ ॥

সন্ত্যত্র বহবো বিঘ্না দারুণা দুর্নিবারণাঃ।
তথাপি সাধয়েদ্যোগী প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি ॥ ৪৭ ॥

যোগাভ্যাসসময়ে অনিবার্য্য ঘোরতর বিঘ্নরাশি সমুত্থিত হইয়া থাকে; কিন্তু কণ্ঠাগতপ্রাণ হইলেও সাধক যোগসাধনে বিরত হইবেন না ॥ ৪৭ ॥

ততো রহস্যুপবিষ্টঃ সাধকঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ।
প্রণবং প্রজপেদ্দীর্ঘং বিঘ্নানাং নাশহেতবে ॥ ৪৮ ॥

অনন্তর সাধক জিতেন্দ্রিয় হইয়া বিরলে উপবেশন পূর্ব্বক বিঘ্নরাশি বিদূরণার্থ দীর্ঘপ্রণব জপ করিবেন ॥ ৪৮ ॥

পূর্ব্বার্জ্জিতানি কর্ম্মাণি প্রাণায়ামেন নিশ্চিতং।
নাশয়েৎ সাধকো ধীমানিহ লোকোদ্ভবানি চ ॥ ৪৯ ॥

ধীমান্ সাধক প্রাণায়ামদ্বারা পূর্ব্বার্জ্জিত ও ইহলোকোদ্ভব যাবতীয় কর্ম্মই ধ্বংস করিয়া ফেলিবেন ॥ ৪৯ ॥

পূর্ব্বার্জ্জিতানি পাপানি পুণ্যানি বিবিধানি চ।
নাশয়েৎ ষোড়শপ্রাণায়ামেন যোগিপুঙ্গবঃ ॥ ৫০ ॥

যোগিপুঙ্গবগণ ষোড়শ প্রাণায়াম দ্বারা পূর্ব্বার্জ্জিত ও ইহজন্মকৃত বিবিধ পাপপুণ্য বিনাশ করিবেন। ৫০ ॥

পাপতূলচয়ানাহো প্রদহেৎ প্রলয়াগ্নিনা।
ততঃ পাপবিনির্ম্মুক্তঃ পশ্চাৎ পুণ্যানি নাশয়েৎ ॥ ৫১।

সাধক প্রথমতঃ প্রাণায়ামরূপ প্রলয়ানলদ্বারা পাপরূপ তূলাপুঞ্জ দগ্ধীভূত করত নিখিল পাপ হইতে বিনির্মুক্ত হইয়া পরিশেষে পুণ্য-পুঞ্জও বিনষ্ট করিয়া ফেলিবেন ॥ ৫১ ॥

প্রণায়ামেন যোগীন্দ্রো লব্ধ্বৈশ্বর্য্যাষ্টকানি বৈ।
পাপপুণ্যোদধিং তীর্ত্বা ত্রৈলোক্যচরতামিয়াৎ ॥ ৫২

যোগীপ্রবর প্রাণায়ামদ্বারা অষ্টৈশ্বর্য্য * লাভপূর্ব্বক পাপপুণ্যরূপ মহোদধি উত্তীর্ণ হইয়া ত্রিভুবন পরিভ্রমণ করিবেন ॥ ৫২ ॥

ততোঽভ্যাসক্রমেণৈব ঘটিকাত্রিতয়ং ভবেৎ।
যেন স্যাৎ সকলা সিদ্ধির্য়োগিনস্ত্বেপ্সিতা ধ্রুবং ॥৫৩

এই প্রকার অভ্যাসবশে ক্রমে ক্রমে ঘটিকাত্রিতয় অভ্যাস করিবে। তাহা হইলেই যোগী অভীপ্সিত সিদ্ধি লাভ করিতে পারেন সন্দেহ নাই ॥ ৫৩ ॥

বাক্যসিদ্ধিঃ কামচারী দূরদৃষ্টিস্তথৈব চ।
দূরশ্রুতিঃ সূক্ষ্মদৃষ্টিঃ পরকায়প্রবেশনং।

---

* অষ্টৈশ্বর্য্য — অণিমা, লঘিমা ইত্যাদি।

বিণ্মূত্রলেপনে স্বর্ণমদৃশ্যকরণন্তথা।
ভবন্ত্যেতানি সর্ব্বাণি খেচরত্বঞ্চ যোগিনাং ॥ ৫৪ ॥

যোগসিদ্ধি হইলে যোগীর বাক্‌সিদ্ধি ও কামচারিত্ব শক্তি জন্মে, দূরস্থিত বস্তুদর্শনে ও দূরস্থিত শব্দ শ্রবণে সামর্থ্য হইয়া থাকে, সূক্ষ্ম দ্রব্য দর্শনে এবং পরদেহে প্রবেশের শক্তি হয়, তাঁহার মূত্র পুরীষ লেপন করিলে অন্যান্য ধাতু সকল স্বর্ণে পরিণত হইয়া থাকে, তাঁহার অদৃশ্যীকরণ শক্তি প্রাদুর্ভূত হয় এবং তিনি নভোমার্গে বিচরণ করিতে পারেন। যোগপ্রভাবে এই সকল শক্তি জন্মে ॥ ৫৪ ॥

যদা ভবেদ্ঘটাবস্থা পবনাভ্যাসিনঃ পরা।
তদা সংসারচক্রেঽস্মিংস্তন্নাস্তি যন্ন সাধয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

যখন পবনাভ্যাসী যোগীর ঘটাবস্থা উপস্থিত হয়, তখন এই সংসারচক্রে তাঁহার অসাধ্য বা অপ্রাপ্য কিছুই থাকে না ॥ ৫৫ ॥

প্রাণাপাননাদবিন্দুজীবাত্মপরমাত্মনাং।
মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাদ্বৈ ঘট উচ্যতে ॥ ৫৬ ॥

প্রাণ, অপান, নাদবিন্দু, জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই সমস্ত একত্র সংঘটিত হয় বলিয়াই, ইহাকে ঘটাবস্থা কহে ॥ ৫৬ ॥

যামমাত্রং যদা ধর্ত্তুং সমর্থঃ স্যাত্তদাদ্ভুতঃ।
প্রত্যাহারস্তদৈবস্যান্নান্তরো ভবতি ধ্রুবং ॥ ৫৭ ॥

যামমাত্র বায়ুধারণের শক্তি জন্মিলেই অদ্ভুত প্রত্যাহারে সামর্থ্য হয়; তখন আর সাধনের বিঘ্ন হইতে পারে না ॥ ৫৭ ॥

যং যং জানাতি যোগীন্দ্রস্তং তমাত্মেতি ভাবয়েৎ।
যৈরিন্দ্রিয়ৈর্যৈর্ব্বিধানস্তদিন্দ্রিয়জয়োভবেৎ ॥ ৫৮ ॥

যোগীরা সংসারতলে যে যে বস্তু নিরীক্ষণ করেন, তাহাকেই আত্মা বলিয়া জ্ঞান করিয়া থাকেন। তাহারা জগৎকে আত্মা হইতে পৃথক্ বিবেচনা করেন না। যে ইন্দ্রিয়ের যে বিধান নির্দ্দিষ্ট আছে, সেই ইন্দ্রিয় ও তদ্বিধানদ্বারা যাবতীয় ইন্দ্রিয়ই পরাজিত হইয়া থাকে ॥৫৮॥

যামমাত্রং যদা পূর্ণং ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
একবারং প্রকুর্ব্বীত যদা যোগী চ কুম্ভকং।
দণ্ডাষ্টকং যদা বায়ুর্নিশ্চলো যোগিনো ভবেৎ।
স্বসামর্থ্যাত্তদাঙ্গুষ্ঠে তিষ্ঠেদ্বাতুলবৎ সুধীঃ ॥ ৫৯॥

যে যোগী অভ্যাসযোগ নিবন্ধন পূর্ণ এক প্রহর পর্য্যন্ত একবার কুম্ভক করে, দণ্ডাষ্টক পর্য্যন্ত যাহার প্রাণবায়ু নিস্পন্দভাবে অবস্থিত থাকে, তিনি ধীমান হইলেও নিজ ক্ষমতানুসারে পাগলের ন্যায় অঙ্গুষ্ঠ মাত্রে শরীরভার নিক্ষেপপূর্ব্বক অনায়াসে দণ্ডায়মান থাকিতে পারেন ॥ ৫৯ ॥ (১)

ততঃ পরিচয়াবস্থা যোগিনোঽভ্যাসতো ভবেৎ।
যদা বায়ুশ্চন্দ্রসূর্য্যং ত্যক্ত্বা তিষ্ঠতি নিশ্চলং।
বায়ুঃ পরিচিতো বায়ুঃ সুষুম্না ব্যোম্নি সঞ্চরেৎ ॥৬০ ॥

অনন্তর যোগী পরিচয়াবস্থা প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। তখন প্রাণবায়ু চন্দ্রসূর্য্য পরিত্যাগ পূর্ব্বক (২) নিস্পন্দীভূত হয় এবং ঐ পরিচিত প্রাণবায়ু সুষুম্নার অভ্যন্তরগত রন্ধ্র মধ্যে সঞ্চরণ করিতে থাকে ॥ ৬০ ॥

(১) পাগলের ন্যায় বলার তাৎপর্য্য এই যে, যোগী বুদ্ধিমান্ হইয়াও পাছে কেহ তাঁহার সেই সামর্থ্য জানিতে পারে, এই ভয়ে নিজশক্তি অপ্রকাশিত করিবার জন্য আপনাকে লোকসমীপে পাগলের ন্যায় দেখাইয়া থাকেন।

(২) যখন পরিচয়াবস্থা হয়, তখন যোগীর প্রাণবায়ু চন্দ্রসূর্য্য অর্থাৎ ইড়া পিঙ্গলা পরিত্যাগ পূর্ব্বক স্পন্দহীন হয় এবং সুষুম্নার রন্ধ্র মধ্যে বিচরণ করিতে থাকে। এইরূপ অবস্থাকেই পরিচয়াবস্থা কহে।

ক্রিয়াশক্তিং গৃহীত্বৈব চক্রান্ ভিত্বা সুনিশ্চিতং।
যদা পরিচয়াবস্থা ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
ত্রিকূটং কর্ম্মণাং যোগী তদা পশ্যতি নিশ্চিতং॥ ৬১॥

অনন্তর প্রাণবায়ু ক্রিয়াশক্তি গ্রহণপূর্ব্বক চক্রসমূহ ভেদ করিলে অভ্যাসবশতঃ নিঃসন্দেহরূপে পরিচয়াবস্থ হইয়া থাকে। তৎকালেই যোগী কর্ম্মের ত্রিকূট দর্শন করেন॥ ৬১॥ (১)

ততশ্চ কর্ম্মকূটানি প্রণবেন বিনাশয়েৎ।
স যোগী কর্ম্মভোগায় কায়ব্যূহং সমাচরেৎ॥ ৬২॥

পরিশেষে যোগী প্রণবদ্বারা উল্লিখিত কর্ম্মকূট নিরাকৃত করিয়া ফেলেন। তিনি স্বকৃত কার্য্যের ফলভোগার্থ কায়ব্যূহ ধারণপূর্ব্বক একেবারে নিখিল কর্ম্মের ফলভোগ শেষ করিয়া থাকেন॥ ৬২॥ (২)

অস্মিন্‌কালে মহাযোগী পঞ্চধা ধারণং চরেৎ।
যেন ভূরাদিসিদ্ধিঃস্যাত্ততভূতভয়াপহা॥ ৬৩॥

(১) কর্ম্মজনিত আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈবিক এই তিন প্রকার তপোনুভবকেই ত্রিকূট দর্শন কহে।

(২) যদি যোগী এরূপ বিবেচনা করেন যে, তাঁহার স্বকৃত কর্ম্মের ফলভোগের জন্য অনেকবার ধরাতলে দেহধারণ করিতে হইবে, তাহা হইলে তিনি পুনর্জন্ম বিদূরণার্থ কায়ব্যূহ বিস্তারপূর্ব্বক একেবারে নিখিল কর্ম্মের ফলভোগ শেষ করিয়া ফেলিবেন।

আধারে ঘটিকাঃ পঞ্চ লিঙ্গস্থানে তথৈব চ।
তদূর্দ্ধং ঘটিকাঃ পঞ্চ নাভিহৃন্মধ্যকে তথা।
ভ্রূ মধ্যোর্দ্ধং তথা পঞ্চ ঘটিকা ধারয়েৎ সুধীঃ।
তথা ভুরাদিনা নষ্টো যোগীন্দ্রো ন ভবেৎ খলু ॥৬৪॥

এই সময়ে সাধক দেহস্থ চক্রে পঞ্চধা ধারণা করিবেন, তাহা হইলেই পৃথিবী প্রভৃতি পঞ্চভূতসিদ্ধি হইয়া থাকে, তাহা হইলে আর পঞ্চভূত হইতে কোনরূপ ভয়ের আশঙ্কা থাকিবে না। তিনি আধারপদ্মে পঞ্চ ঘটিকা, লিঙ্গস্থানে পঞ্চ ঘটিকা, তাহার উর্দ্ধে নাভি প্রদেশে পঞ্চ ঘটিকা, তদূর্দ্ধে হৃদয়দেশে পঞ্চ ঘটিকা, তাহার উর্দ্ধে কণ্ঠপ্রদেশে পঞ্চ ঘটিকা এবং তদূর্দ্ধে ভ্রূ মধ্যে পঞ্চ ঘটিকা ধারণ করিবেন। এইরূপ করিলে আর যোগীবর ভুরাদি হইতে বিনষ্ট হইবেন না ॥ ৬৩ ৬৪ ॥ *

* দেহস্থিত ষট্‌চক্রের প্রত্যেক চক্রে পাঁচ পাঁচবার কুম্ভক করাকেই পঞ্চধা ধারণা কহে। অর্থাৎ মূলাধারপদ্মে পৃথ্বীচক্রে পাঁচবার কুম্ভক করিবে। এইরূপ তাহার উর্দ্ধে লিঙ্গ প্রদেশে স্বাধিষ্ঠানচক্রে পাঁচবার, তদূর্দ্ধে নাভিপ্রদেশে মণিপুরচক্রে পাঁচবার, তদূর্দ্ধে হৃদয়-দেশে অনাহতচক্রে পাঁচবার, তাহার উর্দ্ধে কণ্ঠদেশে বিশুদ্ধাখ্যচক্রে পাঁচবার এবং তদূর্দ্ধে ভ্রূমধ্যে আজ্ঞা চক্রে পাঁচবার কুম্ভক করিবে। এইরূপ কুম্ভক করিলে ক্ষিতি, অপ, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম এই পঞ্চভূত সিদ্ধি হয়, তখন আর পঞ্চভূত হইতে কোন ভয় বা মৃত্যুর আশঙ্কা থাকে না। ইহাকে ভুচরীসিদ্ধি কহে। শ্রুতিতেও লিখিত আছে যে, যাহার পঞ্চভূত সিদ্ধি হইয়াছে, যে যোগী পঞ্চভূতাত্মক যোগগুণ লাভ করিয়াছেন, তাঁহার চিত্ত আর পঞ্চভূতের সংলিপ্ত নাই, কি রোগ, কি জরা, কি মৃত্যু কেহই তাঁহাকে আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না; তাঁহার দেহ যোগাগ্নিময় হইয়া বিরাজমান থাকে। প্রমাণ যথা,— "ক্ষিত্যপ্তেজোনিলখে সমুত্থিতে পঞ্চাত্মকে যোগগুণে প্রবৃত্তে। ন তস্য মৃত্যুর্ন জরা চ রোগঃ প্রাপ্তস্য যোগাগ্নিময়ং শরীরং।"

মেধাবী পঞ্চভূতানাং ধারাণাং যঃ সমভ্যসেৎ।
শতব্রহ্মগতেনাপি মৃত্যুস্তস্য ন বিদ্যতে॥ ৬৫

যে মেধাবী যোগী এইরূপে পঞ্চভূতের ধারণা অভ্যাস করেন, শত ব্রহ্মা গতাশু হইলেও মৃত্যু তাঁহাকে আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না॥ ৬৫

ততোহভ্যাসক্রমেণৈব নিষ্পত্তির্যোগিনো ভবেৎ।
অনাদিকর্ম্মবীজানি যেন তীর্ত্বামৃতং পিবেৎ॥ ৬৬॥

ক্রমে অভ্যাস করিতে করিতে যোগীর সমস্ত অবস্থাই নিষ্পত্তি হইয়া যায়। তখন তিনি অনাদি কর্ম্মবীজসমূহ অতিক্রম পূর্ব্বক কেবল ব্রহ্মরসসুধা পান করেন॥ ৬৬॥

যদা নিষ্পত্তির্ভবতি সমাধেঃ স্বেন কর্ম্মণা।
জীবন্মুক্তস্য শান্তস্য ভবেদ্ধীরস্য যোগিনঃ।
যদা নিষ্পত্তি সম্পন্নঃ সমাধিঃ স্বেচ্ছয়া ভবেৎ।
গৃহীত্বা চেতনাং বায়ুঃ ক্রিয়াশক্তিঞ্চ বেগবান্।
সর্ব্বান্ চক্রান্ বিজিত্বাশু জ্ঞানশক্তৌ বিলীয়তে॥৬৭॥

যে সময় স্বকৃত কর্ম্মবশতঃ জীবন্মুক্ত শান্ত ধীর সাধক সমাধির নিষ্পত্তি প্রাপ্ত হন, তৎকালে সেই সমাধি স্বেচ্ছানুসারে বেগগামী চৈতন্য, বায়ু ও ক্রিয়াশক্তিকে গ্রহণ করিয়া অখিল চক্র ভেদ পূর্ব্বক জ্ঞানশক্তিতে লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে॥ ৬৭॥ (১)

---

(১) ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যে যোগীর সমাধি পরিসমাপ্ত হইয়াছে, তিনি পরম ব্রহ্মেই বিলীন হইয়াছেন জানিবে। তিনিই জীবন্মুক্ত, তিনি আপন ইচ্ছানুসারে যতদিন ইচ্ছা শরীর ধারণ করিতে পারেন।

অথ বায়ুসাধনং।

ইদানীং ক্লেশহান্যর্থং বক্ষ্যে বায়ুসাধনং।
যেন সংসারচক্রেঽস্মিন্ ভোগহানির্ভবেৎ ধ্রুবং ॥৬৮॥

অধুনা ক্লেশ বিদূরণার্থ বায়ুসাধন বলিব। বায়ুসাধন করিলে সংসারচক্রে যাবতীয় কর্ম্মের ভোগশেষ হইয়া থাকে॥ ৬৮॥

রসনাং তালুমূলে যঃ স্থাপয়িত্বা বিচক্ষণঃ।
পিবেৎ প্রাণানিলং তস্য যোগানাং সংক্ষয়োভবেৎ॥৬৯॥

যে ধীমান্ রসনাকে তালুমূলে স্থাপিত করিয়া প্রাণানিল পান করেন, তাঁহারই যোগসাধন শেষ হইয়াছে জানিবে॥ ৬৯॥ (১)

কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং শীতলম্বা বিচক্ষণঃ।
প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেন্মুক্তিভাজনঃ॥ ৭০॥

যে বিচক্ষণ সাধক মুখকে কাকচঞ্চুর ন্যায় করিয়া তদ্দ্বারা সুধারূপ শীতল বায়ু পান করেন, তিনিই প্রাণ ও অপান বায়ুর বিধান জানেন এবং একমাত্র তিনিই মুক্তির পাত্র সন্দেহ নাই। ৭০॥

(১) যখন সাধক জিহ্বাকে তালুমূলে রাখিয়া প্রাণবায়ু পান করিতে সমর্থ হন, তখনই তাঁহার সাধনা শেষ হয়, অর্থাৎ তৎপরে আর তাঁহাকে সাধনা করিতে হয় না। যাবৎ যোগসাধন পরিসমাপ্ত না হয়, তাবৎকাল যোগাভ্যাস করিবে। যে ব্যক্তি পরিসমাপ্তি হইতে না হইতে যোগসাধন হইতে ক্ষান্ত হয়, তাহার পূর্ব্বসঞ্চিত যোগসকলও বিনষ্ট হইয়া যায় সন্দেহ নাই। শাস্ত্রান্তরেও এ বিষয় এইরূপ লিখিত আছে যে, "তাবচ্চ চরতে যোগী যাবৎ যোগক্ষয়ো ভবেৎ। অন্যথা পূর্ব্বযোগানাং বিনাশো ভবতি ধ্রুবং॥"

সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা সুধীঃ।
নশ্যন্তি যোগিনস্তস্য শ্রমদাহজরাময়াঃ ॥ ৭১ ॥

যে ধীমান্ যোগী প্রত্যহ বিধানানুসারে রসসমন্বিত বায়ু পান করেন, কি শ্রম, কি দাহ, কি জরা, কি রোগ কিছুতেই তাঁহাকে বিনাশ করিতে সমর্থ হয় না ॥ ৭১ ॥

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা যশ্চন্দ্রে সলিলং পিবেৎ।
মাসমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতং ॥৭২॥

যে যোগীপ্রবর জিহ্বাকে ঊর্দ্ধগতা করিয়া ভ্রূ মধ্যগত চন্দ্রমাবিগলিত সুধাবারি পান করেন, মৃত্যু একমাসমধ্যে তাঁহার নিকট পরাজিত হয় সন্দেহ নাই ॥ ৭২ ॥

রাজদন্তবিলং গাঢ়ং সংপীড্য বিধিনা পিবেৎ।
ধ্যাত্বা কুণ্ডলিনীং দেবীং ষণ্মাসেন কবির্ভবেৎ ॥৭৩॥

যে সাধক জিহ্বা দ্বারা বিধানানুসারে তালুমূলস্থিত বিবরকে গাঢ়-রূপে সংপীড়ন করিয়া কুণ্ডলিনী দেবীর ধ্যান পূর্ব্বক বায়ুপান করেন, তিনি ষণ্মাসাভ্যন্তরে কবি হইতে পারেন ॥ ৭৩ ॥

কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যয়োরুভয়োরপি।
কুণ্ডলিন্যা মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্য শান্তয়ে ॥ ৭৪ ॥

যিনি প্রাতঃকালে ও সায়ংসময়ে বায়ুকে কুণ্ডলিনীর মুখাগত ধ্যান করিয়া কাকচঞ্চ্বাকৃতি মুখ দ্বারা বায়ু পান করেন, তাঁহার ক্ষয়রোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ৭৪ ॥

অহর্নিশং পিবেদ্যোগী কাকচঞ্চ্বা বিচক্ষণঃ।
দূরশ্রুতির্দ্দূরদৃষ্টিস্তথা স্যাদ্দর্শনং খলু ॥ ৭৫ ॥

যে বিচক্ষণ যোগী অহর্নিশ কাকচঞ্চুর ন্যায় মুখদ্বারা নাদবিন্দুবিগলিত অমৃত পান করেন, তাঁহার দূরদৃষ্টি ও দূরশ্রুতি শক্তি জন্মে ॥ ৭৫ ॥

দন্তৈ দন্তান্ সমাপীড্য পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ সুমেধাবী মৃত্যুং জয়তি সোঽচিরাৎ ॥ ৭৬

যে যোগী দশনদ্বারা দশনসমূহ পীড়ন পূর্ব্বক ঊর্দ্ধজিহ্ব হইয়া ধীরে ধীরে প্রাণানিল পান করেন, তিনি অচিরে মৃত্যুকে পরাজিত করিতে পারেন ॥ ৭৬ ॥

ষণ্মাসমাত্রমভ্যাসং যঃ করোতি দিনে দিনে।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তো রোগান্নাশয়তে হি সঃ ॥ ৭৭ ॥

যে সাধক ষণ্মাস পর্য্যন্ত প্রতিদিন এইরূপ বায়ুসাধন করেন, তিনি সর্ব্বপাপ হইতে বিমুক্ত হন এবং তাঁহার সমস্ত রোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ৭৭ ॥

সম্বৎসরকৃতাভ্যাসাদ্ ভৈরবো ভবতি ধ্রুবং।
অণিমাদিগুণান্ লব্ধ্বা জিত ভূতগণঃ স্বয়ং ॥ ৭৮ ॥

এক বৎসর যাবৎ বিধানানুসারে বায়ুসাধন করিলে যোগী অণিমাদি গুণসমুহ লাভ করিয়া থাকেন। তিনি ভূতসমূহকে পরাজিত করত ভৈরববৎ বিরাজ করেন, ॥ ৭৮ ॥

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি।
ক্ষণেন মুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ ॥ ৭৯ ॥

জিহ্বাকে ঊর্দ্ধগতা করিয়া ক্ষণার্দ্ধকাল অবস্থিত করিতে পারিলে যোগী ব্যাধি, মৃত্যু ও জরা প্রভৃতির হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভ করিতে পারেন ॥ ৮৯ ॥

রসনাং প্রাণসংযুক্তাং পীড্যমানাং বিচিন্তয়েৎ।
ন তস্য জায়তে মৃত্যুঃ সত্যং সত্যং ময়োদিতং ॥ ৮০ ।

হে গৌরি! আমি নিশ্চয় বলিতেছি, জিহ্বাকে প্রাণসহ পীড়ন পূর্ব্বক ভাবনা করিলে সাধক কখন মৃত্যুমুখে নিপতিত হন না ॥ ৮০ ॥

এবমভ্যাসযোগেন কামদেবোঽদ্বিতীয়কঃ।
ন ক্ষুধা ন তৃষা নিদ্রা নৈব মূর্চ্ছা প্রজায়তে ॥ ৮১ ॥

এইপ্রকারে অভ্যাস করিলে যোগী অদ্বিতীয় কন্দর্পবৎ রূপবান্ হইতে পারেন; তাঁহার ক্ষুধা, পিপাসা, নিদ্রা, মূর্চ্ছা কিছুই বিদ্যমান থাকে না ॥ ৮১ ॥

অনেনৈব বিধানেন যোগেন্দ্রোঽবনিমণ্ডলে।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দচারী চ সর্ব্বাপৎপরিবর্জ্জিতঃ ॥ ৮২ ॥
ন তস্য পুনরাবৃত্তির্মোদতে স সুরৈরপি।
পুণ্যপাপৈর্ন লিপ্যেত হ্যেতদাচরণেন সঃ ॥ ৮৩ ॥

এইপ্রকার বিধানানুসারে সাধকপ্রবর যোগশিক্ষা করিলে অবনী-তলে সর্ব্ববিধ বিপদ্‌শূন্য ও স্বচ্ছন্দচারী হইয়া বিরাজ করেন। তাঁহাকে আর সংসারে জন্ম পরিগ্রহ করিতে হয় না, তিনি সুরগণের সহিত সুরপুরে আনন্দভোগ করেন, যোগাচরণ নিবন্ধন তিনি কি পুণ্য, কি পাপ কিছুতেই পরিলিপ্ত হন না ॥ ৮২ ৮৩ ॥

অথ আসনানি।

চতুরশীত্যাসনানি সন্তি নানাবিধানি চ।
তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় ময়োক্তানি ব্রবীম্যহং।
সিদ্ধাসনং তথা পদ্মাসনঞ্চোগ্রঞ্চ স্বস্তিকং ॥ ৮৪ ॥

আমি শাস্ত্রে চতুরশীতি প্রকার আসন নির্দ্দিষ্ট করিয়াছি; বিবিধ-রূপ কার্য্যানুষ্ঠানে তাহা ব্যবহৃত হয়। তন্মধ্যে সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, উগ্রাসন ও স্বস্তিকাসন এই চতুর্ব্বিধ আসনই যোগীগণের যোগকার্য্যে আবশ্যকীয়, অতএব এই চারিপ্রকার আসন বলিতেছি ॥ ৮৪ ॥ (১)

(১) তন্ত্রান্তরে পদ্মাসন, স্বস্তিকাসন, ভদ্রাসন, বজ্রাসন ও বীরাসন, এই পঞ্চ প্রকার আসন উক্ত আছে; যথা—পদ্মাসনং স্বস্তি-কাখ্যং ভদ্রং বজ্রাসনং তথা। বীরাসনমিতি প্রোক্তং ক্রমাদাসন পঞ্চকং। নিরুক্ত তন্ত্রে লিখিত আছে যে, চতুরশীলক্ষ আসন আছে, তাহাদিগের মধ্যে সিদ্ধাসন ও কমলাসন শ্রেষ্ঠ। যথা আসনানি সম-স্তানি যাবন্তো জীবজন্তবঃ। চতুরশীলক্ষাণি বৈকৈকং সমুদাহৃতং। আসনেভ্যঃ সমস্তেভ্যঃ সম্প্রোক্তং দ্বয় মুচ্যতে। একং সিদ্ধাসনং নাম দ্বিতীয়ং কমলাসনং।

অথ সিদ্ধাসনং।

যোনিং সংপীড্য যত্নেন পাদমূলেন সাধকঃ।
মেঢ্রোপরি পাদমূলং বিন্যসেৎ যোগবিৎ সদা।
ঊর্দ্ধ্বং নিরীক্ষ্য ভ্রূ মধ্যং নিশ্চলঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ।
বিশেষোঽবক্রকায়শ্চ রহস্যুদ্বেগবর্জ্জিতঃ।
এতৎ সিদ্ধাসনং জ্ঞেয়ং সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কং ॥ ৮৫ ॥

যোগবেত্তা সাধক স্থিরচিত্ত, জিতেন্দ্রিয়, সমকায় ও উদ্বেগশূন্য হইয়া বিরলে সযত্নে এক পাদমূল দ্বারা যোনি পীড়ন পূর্ব্বক অপর পাদমূল মেঢ্রোপরি স্থাপন করত ঊর্দ্ধনয়নে ভ্রূ যুগলের মধ্য প্রদেশ নিরীক্ষণ করিবেন। ইহাকেই সিদ্ধাসন কহে; ইহা সিদ্ধগণের সিদ্ধিপ্রদ ॥ ৮৫ ॥

যেনাভ্যাসবশাৎ শীঘ্রং যোগনিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ।
সিদ্ধাসনং সদা সেব্যং পবনাভ্যাসিভিঃ পরং ॥ ৮৬ ॥

এই সিদ্ধাসন অভ্যাস করিলে অবিলম্বে যোগনিষ্পত্তি হইয়া থাকে; অতএব পবনাভ্যাসীরা সযত্নে সিদ্ধাসন সেবা করিবে ॥ ৮৬ ॥

যেন সংসারমুৎসৃজ্য লভ্যতে পরমা গতিঃ।
নাতঃ পরতরং গুহ্যমাসনোস্তি[illegible]তে ভুবি।
যেনানুধ্যানমাত্রেণ যোগী পাপাদ্বিমুচ্যতে ॥ ৮৭ ॥

ইতিসিদ্ধাসনং ॥ ১ ॥

এই সিদ্ধাসন সাধন দ্বারা সংসার অতিক্রম পূর্ব্বক পরমা গতি লাভ হইয়া থাকে। ধরাতলে ইহা অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ ও গুহ্য আসন আর নাই, ইহা ধ্যান করিলে সাধক সর্ব্বপাপ হইতে মুক্তি লাভ করেন ॥ ৮৭ ॥

অথ পদ্মাসনং।

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা ঊরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ।
ঊরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা তু তাদৃশৌ।
নাসাগ্রে বিন্যসেদ্দৃষ্টিং দন্তমূলঞ্চ জিহ্বয়া।
উত্তোল্য চিবুকং বক্ষ উত্থাপ্য পবনং শনৈঃ।
যথাশক্ত্যা সমাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ।
যথাশক্ত্যৈব পশ্চাত্তু রেচয়েদবিরোধতঃ।
ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব্বব্যাধিবিনাশনং।
দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে পরং॥ ৮৮॥

দক্ষিণ ঊরুর উপরে বামপাদ ও বাম ঊরুর উপরে দক্ষিণ পাদ সযত্নে স্থাপন পূর্ব্বক হস্তদ্বয় উত্তান করিয়া নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি নিক্ষেপ করিবে, রসনা দন্ত মূলে স্থাপিত করিবে এবং চিবুক ও বক্ষঃ প্রদেশে উত্থাপিত করিয়া সাধ্যানুসারে ধীরে ধীরে বায়ু পরিপূরণ পূর্ব্বক নির্ব্বিঘ্নে শক্ত্যনুসারে ধারণ করত পরিশেষে রেচন করিবে। ইহাকে পদ্মাসন কহে; ইহাদ্বারা সর্ব্ববিধ ব্যাধি বিদূরিত হইয়া যায়। সকলের পক্ষে এই আসন অতীব দুষ্প্রাপ্য, ধীমান্ যোগীই ইহা লাভ করেন॥ ৮৮॥

অনুষ্ঠানে কৃতে প্রাণঃ সমশ্চলতি তৎক্ষণাৎ।
ভবেদভ্যাসনে সম্যক্ সাধকস্য ন সংশয়ঃ॥ ৮৯॥

এই পদ্মাসনের অনুষ্ঠান করিলে প্রাণানিল সমভাবে নাড়ীরন্ধ্রে বিচরণ করে। ইহার অভ্যাসদ্বারা সাধকের বায়ুগতি সরলতা প্রাপ্ত হয় সন্দেহ নাই॥ ৮৯॥

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী প্রাণাপানবিধানতঃ।
পূরয়েৎ স বিমুক্তঃ স্যাৎ সত্যং সত্যং বদাম্যহং॥ ৯০

ইতি পদ্মাসনং॥ ২॥

হে গৌরি! আমি সত্য বলিতেছি, যে সাধক পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া বিধানানুসারে প্রাণ ও অপান বায়ুর পূরণ ও রেচন করেন, তিনি ভববন্ধন হইতে বিমুক্ত হন ॥ ৯০ ॥ (১)

অথ উগ্রাসনং।

প্রসার্য্য চরণদ্বন্দ্বং পরস্পরমসংযুতং
স্বপাণিভ্যাং দৃঢ়ং ধৃত্বা জানূপরি শিরোন্যসেৎ।
আসনোগ্রমিদং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনং।
দেহাবসাদহরণং পশ্চিমোত্তানসংজ্ঞকং।
য এতদাসনং শ্রেষ্ঠং প্রত্যহং সাধয়েৎ সুধীঃ।
বায়ুঃ পশ্চিমমার্গেণ তস্য সঞ্চরতি ধ্রুবং ॥ ৯১ ॥

চরণদ্বয় প্রসারণ পূর্ব্বক পরস্পর অসংলগ্নভাবে রাখিয়া পাণিযুগল দ্বারা দৃঢ়রূপে ধারণ করত জানুদ্বয়ের উপরি ভাগে শিরোদেশ স্থাপিত করিবে। ইহাকেই উগ্রাসন কহে। ইহা দ্বারা বায়ু উদ্দীপিত হয় এবং শরীরের অবসাদ দূরীভূত হইয়া যায়, পশ্চিমোত্তানভাবে ইহা সাধন করিতে হয়। যে ধীমান্ যোগী প্রত্যহ এই আসনশ্রেষ্ঠ সাধন করেন, বায়ু তাঁহার পশ্চিম পথ দিয়া প্রবাহিত হয় ॥ ৯১ ॥

এতদভ্যাসশীলানাং সর্ব্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে।
তস্মাদ্যোগী প্রযত্নেন সাধয়েৎ সিদ্ধিমাত্মনঃ ॥ ৯২ ॥

যে ব্যক্তি এই উগ্রাসন অভ্যাস করেন, তিনি সর্ব্বসিদ্ধি লাভ করেন, অতএব আপন সিদ্ধিকামী যোগী যত্নসহকারে ইহা সাধন করিবেন ॥ ৯২ ॥

(১) তন্ত্রান্তরে।—ঊর্ব্বোরুপরি বিন্যস্য সম্যক পাদতলে উভে। অঙ্গুষ্ঠৌচ নিবধ্নীয়াদ্ধস্তাভ্যাং ব্যুৎক্রমাত্তথা। পদ্মাসনমিতি প্রোক্তং যোগিনাং হৃদয়ঙ্গমং ॥ বাম উরুর উপরি দক্ষিণপাদতল এবং দক্ষিণ উরুর উপরি বাম পাদতল বিন্যস্ত করিয়া বাম হস্তদ্বারা দক্ষিণ পাদাঙ্গুষ্ঠ এবং দক্ষিণ হস্ত দ্বারা বামপাদাঙ্গুষ্ঠ ধারণ পূর্ব্বক উপবেশন করিলেই পদ্মাসন হয়। এই আসন যোগিগণের অতিপ্রিয়।

গোপ্তব্যং সুপ্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
যেন শীঘ্রং মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্দুঃখৌঘনাশিনী ॥ ৯৩ ॥

ইতি উগ্রাসনং ॥ ৩ ॥

যাহা দ্বারা অবিলম্বে দুঃখরাশিবিনাশিনী মরুৎ সিদ্ধি হয়, সযত্নে সেই উগ্রাসন গোপন ভাবে রাখিবে, সাধারণ ব্যক্তিকে কদাচ ইহা প্রদান করিবে না ॥ ৯৩ ॥

অথ স্বস্তিকাসনং।

জানূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্ ধৃত্বা পাদতলে উভে।
সমকায়ঃ সুখাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষ্যতে ॥ ৯৪ ॥

জানু ও উরুর অভ্যন্তরে উভয়চরণের তলদ্বয় স্থাপন পূর্ব্বক সরলদেহে সুখে সমাসীন হইবে। ইহাকেই স্বস্তিকাসন কহে ॥ ৯৪ ॥

অনেন বিধিনা যোগী মারুতং সাধয়েৎ সুধীঃ।
দেহে ন ক্রমতে ব্যাধিস্তস্য বায়ুশ্চ সিধ্যতি ॥ ৯৫ ॥
সুখাসনমিদং প্রোক্তং সর্ব্বদুঃখপ্রনাশনং।
স্বস্তিকং যোগিভির্গোপ্যং স্বস্থীকরণমুত্তমং ॥ ৯৬ ॥

ইতি স্বস্তিকাসনং ॥ ৪ ॥

ধীমান্ যোগী এইরূপ বিধানানুসারে মরুৎ সাধন করিবেন। এই স্বস্তিকাসন অভ্যাস করিলে শরীরে কোনরূপ ব্যাধি আক্রমণ করিতে সমর্থ হয় না, অনায়াসে বায়ুসিদ্ধি হইয়া থাকে। স্বস্তিকাসনই সুখাসন নামে অভিহিত, ইহা শরীরের স্বাস্থ্যকর ও সর্ব্বদুঃখনাশন: অতএব যোগিগণ সর্ব্বথা এই স্বস্তিকাসন অপ্রকাশিত রাখিবেন ॥ ৯৫ ৯৬ ॥

ইতি যোগভ্যাসতত্ত্বকথন নামক
তৃতীয় পটল সমাপ্ত।

চতুর্থঃ পটলঃ।

আদৌ পূরকযোগেন স্বাধারে পূরয়েন্মনঃ।
গুদমেঢ্রান্তরে যোনি স্তমাকুঞ্চ্য প্রবর্ত্ততে ॥ ১ ॥

মুদ্রাবন্ধনে প্রবৃত্ত হইবার অগ্রে আধারপদ্মে মনকে বায়ুসহ পূরণ করিতে হইবে। গুহ্য ও মেঢ্রের অভ্যন্তরবর্ত্তী স্থানকে যোনিমণ্ডল কহে। সেই স্থানকে আকুঞ্চিত করিয়া মুদ্রাবন্ধনে প্রবৃত্ত হইতে হয় ॥ ১ ॥

ব্রহ্মযোনিগতং ধ্যাত্বা কামং বন্ধূকসন্নিভং।
সূর্য্যকোটিপ্রতীকাশং চন্দ্রকোটিসুশীতলং।
তস্যোর্দ্ধে তু শিখা সূক্ষ্মা চিদ্রূপা পরমা কলা।
তয়া পিহিতমাত্মানমেকীভুতং বিচিন্তয়েৎ ॥ ২ ॥

প্রথমতঃ বন্ধূক কুসুমের ন্যায় বর্ণবিশিষ্ট, সূর্য্যকোটিসমুজ্জ্বল, কোটিসংখ্যক চন্দ্রের ন্যায় সুশীতল ব্রহ্মযোনিগত কামদেবের অনুধ্যান পূর্ব্বক তদূর্দ্ধে পরমাত্মাকে অনলশিখাবৎ সূক্ষ্মা চিদ্রূপা পরমাশক্তির সহিত একীভুত বলিয়া বিবেচনা করিবে ॥ ২ ॥ (১)

---

(১) ইহার তাৎপর্য্য এই যে, শিবশক্তিকে একীভুত বলিয়া ধ্যান করিতে হইবে।

গচ্ছন্তি ব্রহ্মমার্গেণ লিঙ্গত্রয়ক্রমেণ বৈ।
অমৃতং তদ্বিসর্গস্থং পরমানন্দলক্ষণং।
শ্বেতরক্তং তেজসাঢ্যং সুধাধারা প্রবর্ষিণং।
পীত্বা কুলামৃতং দিব্যং পুনরেব বিশেৎ কুলং ॥ ৩ ॥

পরে লিঙ্গত্রয় ক্রমে ব্রহ্মমার্গদ্বারা প্রস্থান করে। কুণ্ডলীশক্তি হইতে যে অমৃত বিগলিত হয়, উহা আনন্দলক্ষণে লক্ষিত, শ্বেতবিমিশ্রিত,রক্তবর্ণ, তেজঃ সমন্বিত এবং সুধাধারাবর্ষী। ঐ দিব্য কুলামৃত পান পূর্ব্বক পুনরায় যোনিমণ্ডলে প্রবিষ্ট হইতে হয় ॥ ৩ ॥ (১)

পুনরেব কুলং গচ্ছেন্মাত্রাযোগেন নান্যথা।
সা চ প্রাণসমা খ্যাতা হ্যস্মিংস্তন্ত্রে ময়োদিতা ॥ ৪ ॥

অনন্তর পুনরায় প্রাণায়ামযোগে ব্রহ্মযোনিতে গমনাগমন করিবে। আমি এই শাস্ত্রে সেই ব্রহ্মযোনি কুণ্ডলিনীকেই পরমাত্মার প্রাণস্বরূপিণী বলিয়া কীর্ত্তন করিয়াছি ॥ ৪ ॥ (২)

---

(১) জীব লিঙ্গত্রয় অর্থাৎ স্থূল, সূক্ষ্ম ও কারণ এই ত্রিবিধ অবয়ববিশিষ্ট। সেই জীব সুষুম্নার অভ্যন্তরস্থ ব্রহ্ম মার্গদ্বারা কুণ্ডলিনী-সহ বায়ুযোগে ব্রহ্মমার্গে প্রস্থান করেন, প্রাণায়ামবশেই এই লিঙ্গত্রয় সুষুম্নাছিদ্রে প্রয়াণ করিয়া থাকে। ঐ কুণ্ডলীশক্তি হইতে পরমানন্দ লক্ষণলক্ষিত দিব্য কুলামৃত ক্ষরিত হয়। সেই কুলামৃত পান করিয়া পুনরায় ব্রহ্মমার্গ হইতে অবতরণ পূর্ব্বক যোনিমণ্ডলে প্রবেশ করিতে হয়। ইহাকেই কুল সাধক বা কুলাচারী কহে।

(২) কৌলাবলীতন্ত্রে লিখিত আছে যে, স্বাধারে ভূতল হইতে উত্থিত হইয়া ঊর্দ্ধদেশে শিরোদেশস্থ পরমশিবের সহিত সঙ্গতা কুণ্ডলী হইতে ক্ষরিত অমৃত পান পূর্ব্বক পুনরায় ধরাতলে নিপতিত হইবে, আবার ঊর্দ্ধভাগে সমুত্থিত হওত ঐরূপ সুধা পান করিবে। তিনবার এইরূপ গমনাগমন পূর্ব্বক অমৃতপান করিলে আর পুনর্জ্জন্ম গ্রহণ করিতে হয় না। প্রমাণ যথা,—"পীত্বা পীত্বা পুনঃ পীত্বা পুনঃ পততি ভূতলে। পুনরুত্থায় পীত্বা চ পুনর্জ্জন্ম ন বিদ্যতে ॥"

পুনঃ প্রলীয়তে তস্যাং কালাগ্ন্যাদি শিবাত্মকং।
যোনিমুদ্রাপরাহ্যেষা বন্ধস্তস্যাঃ প্রকীর্ত্তিতঃ।
তস্যাস্তু বন্ধমাত্রেণ তন্নাস্তি যন্ন সাধয়েৎ ॥ ৫ ॥

তৎপরে পুনরায় কালাগ্ন্যাদি শিবাত্মক জীবকে সেই ব্রহ্মযোনিতে লয় করিতে হইবে। ইহাকেই যোনিমুদ্রা কহে, এই মুদ্রা যেরূপে বদ্ধ করিতে হয়, তাহা কীর্ত্তন করিলাম। ঈদৃশ কোন বিষয় নাই, যাহা এই যোনিমুদ্রাবন্ধন দ্বারা সুসাধিত না হয় ॥ ৫ ॥

ছিন্নরূপাস্তু যে মন্ত্রাঃ কীলিতাঃ স্তম্ভিতাশ্চ যে।
দগ্ধমন্ত্রাঃ শিখাহীনা মলিনাস্তু তিরস্কৃতাঃ।
মন্দা বালাস্তথা বৃদ্ধাঃ প্রৌঢ়া যৌবনগর্ব্বিতাঃ।
অরিপক্ষে স্থিতা যে চ নির্ব্বীর্য্যাঃ সত্ত্ববর্জ্জিতাঃ।
তথা সত্ত্বেন হীনা যে খণ্ডিতাঃ শতধা কৃতাঃ।
বিধানেন ন সংযুক্তাঃ প্রভবন্তি চিরেণ তু।
সিদ্ধিমোক্ষপ্রদাঃ সর্ব্বে গুরুণা বিনিযোজিতাঃ।
দীক্ষয়িত্বা বিধানেন অভিষিচ্য সহস্রধা।
ততো মন্ত্রাধিকারার্থমেষা মুদ্রা প্রকীর্ত্তিতা ॥ ৬ ॥

ছিন্নরূপ, কীলিত, স্তম্ভিত, দগ্ধ, শিখাহীন, মলিন, তিরস্কৃত, মন্দ, বাল, বৃদ্ধ, প্রৌঢ়, যৌবনগর্ব্বিত, শত্রুপক্ষে স্থিত, বীর্য্যহীন, প্রাণবিহীন, সত্ত্ববর্জিত, খণ্ডিত, শতধা খণ্ডিত ও অবিধিপ্রযুক্ত মন্ত্রসকলও গুরু কর্তৃক উপদিষ্ট হইলে বহুদিনে সিদ্ধি ও মুক্তিপ্রদ হইয়া থাকে। অতএব গুরুদেব বিধানানুসারে শিষ্যকে দীক্ষিত করিয়া সহস্রধা

অভিষেক করত মন্ত্রাধিকারী করিবার জন্য এই যোনিমুদ্রা বন্ধন করিতে উপদেশ দিবেন ॥ ৬ ॥ ×

* বিনা দীক্ষায় কোন ফল দর্শেনা। দীক্ষা ব্যতিরেকে জপ পূজা সমস্তই নিষ্ফল হয়। দীক্ষা মানবদীগকে দিব্য জ্ঞান প্রদান করে এবং পাপরাশি ধ্বংস করিয়া দেয়। ব্রহ্মচর্য্য প্রভৃতি সকল আশ্রমেই দীক্ষার আবশ্যক। দীক্ষা ব্যতিরেকে অবনীতলে কোন কর্ম্মই সমাধা হয় না। কি জপ, কি তপ, সকলই দীক্ষার উপর নির্ভর করিয়া রহিয়াছে। দীক্ষিত ব্যক্তি যে কোন আশ্রমেই অবস্থিতি করুন্ না কেন, তিনি সকল স্থানেই সিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন। পাষাণে বীজ রোপণ করিলে যেরূপ ফল সঞ্জাত হয় না সেইরূপ অদীক্ষিত ব্যক্তির জপপূজা সকলই বিফল হইয়া যায়। অদীক্ষিত ব্যক্তি সিদ্ধি বা সদ্গতি লাভে সমর্থ হয় না, সে দারুণ নিরয়ে নিপতিত হয়, এবং সে পিশাচত্ব প্রাপ্ত হয়; অতএব যত্নসহকারে সদ্গুরুর নিকট দীক্ষিত হইবে। নবরত্নেশ্বরে লিখিত আছে যে, সর্ব্বপ্রকার দীক্ষাতেই মুক্তিলাভ হয়। বিধানানুসারে দীক্ষিত হইলে সেই দীক্ষা মুহূর্ত্তকালমধ্যে লক্ষ উপপাতক ও কোটি কোটি মহাপাপ ভস্মীভূত করিয়া দেয়। যে ব্যক্তি গুরুসমীপে দীক্ষিত না হইয়া পুস্তকপাঠ পূর্ব্বক মন্ত্র গ্রহণ করে, সহস্র মন্বন্তরেও সেই নরাধমের পাপরাশি বিদূরিত হয় না। অদীক্ষিত ব্যক্তি কোন কার্য্যেই অধিকারী হইতে পারে না; তাহার তপ, জপ, নিয়ম, ব্রত, তীর্থপর্য্যটন সকলই নিষ্ফল হইয়া যায়। মৎস্যসূক্তে মহাদেব পার্ব্বতীকে বলিয়াছেন যে, "অদীক্ষিতানাং মর্ত্ত্যানাং দোষং শৃণু বরাননে। অন্নং বিষ্ঠাসমং তস্য জলং মূত্রসমং স্মৃতং যৎ কৃতং তস্য বা শ্রাদ্ধং সর্ব্বং যাতি হ্যধোগতিং। সদ্গুরোরাহিতা দীক্ষা সর্ব্বকর্ম্মাণি সাধয়েৎ ॥" অর্থাৎ যে ব্যক্তি গুরুর নিকট দীক্ষিত হয় নাই, তাহার অন্ন পুরীষতুল্য এবং জল মূত্রসদৃশ। তৎকৃত শ্রাদ্ধাদি অধোগতি প্রাপ্ত হয়; অতএব সযত্নে দীক্ষা গ্রহণ করিবে। সদ্গুরুর নিকট দীক্ষিত হইলে সেই দীক্ষাপ্রভাবে সমস্ত কার্য্যেই সিদ্ধ করিতে পারা যায়।

ব্রহ্মহত্যাসহস্রাণি ত্রৈলোক্যমপি ঘাতয়েৎ।
স ন লিপ্যতি পাপেন যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ৭ ॥

সহস্র ব্রহ্মহত্যা করিলে যে পাপ সঞ্চিত হয়, ত্রিভুবনস্থ ভূতগণকে নিহত করিলে যে পাপরাশি জন্মে, এই যোনিমুদ্রা বন্ধন দ্বারা তৎসমস্তই বিদূরিত হইয়া যায়; যে সাধক যোনিমুদ্রা বন্ধন করেন, তাঁহাকে উল্লিখিত পাপে লিপ্ত হইতে হয় না ॥ ৭ ॥

গুরুহা চ সুরাপী চ স্তেয়ী চ গুরুতল্পগঃ।
এতৈঃ পাপৈঃ র্নবধ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ৮ ॥

যে ব্যক্তি গুরুঘাতী, সুরাপায়ী, চৌর্য্যবৃত্তিপরায়ণ, ও গুরুদারগামী, সে ব্যক্তিও যোনিমুদ্রা বন্ধন দ্বারা পাপরাশি হইতে মুক্তিলাভ করে ॥ ৮ ॥

তস্মাদভ্যাসনং নিত্যং কর্ত্তব্যং মোক্ষকাঙ্ক্ষিভিঃ।
অভ্যাসাজ্জায়তে সিদ্ধিরভ্যাসান্মোক্ষমাপ্নুয়াৎ ॥ ৯ ॥

যাঁহারা মোক্ষলাভের অভিলাষী, এই যোনিমুদ্রা অভ্যাস করা তাঁহাদিগের সর্ব্বথা বিধেয়। অভ্যাস দ্বারা সিদ্ধি লাভ হয় এবং অভ্যাসদ্বারাই মুক্তিলাভ হইয়া থাকে ॥ ৯ ॥

সম্বিদং লভতেঽভ্যাসাৎ যোগোঽভ্যাসাৎ প্রবর্ত্ততে।
মুদ্রাণাং সিদ্ধিরভ্যাসাদভ্যাসাদ্বায়ুসাধনং।
কালবঞ্চনমভ্যাসাৎ তথা মৃত্যুঞ্জয়োভবেৎ ॥ ১০ ॥

অভ্যাসবশেই জ্ঞানলাভ হয়, অভ্যাসবশেই যোগপ্রবৃত্তি জন্মে, অভ্যাসবশেই মুদ্রাসিদ্ধি ও বায়ুসিদ্ধি হয় এবং অভ্যাসবশেই কালকে প্রবঞ্চিত ও মৃত্যুকে পরাজিত করিতে পারা যায় ॥ ১০ ॥

বাক্‌সিদ্ধিকামচারীত্বং ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
যোনিমুদ্রা পরং গোপ্যা ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ।
সর্ব্বথা নৈব দাতব্যা প্রাণৈঃ কণ্ঠগতৈরপি ॥ ১১ ॥

ইতি যোনিমুদ্রাকথনং।

অভ্যাসযোগেই বাক্‌সিদ্ধি ও কামচারিত্ব শক্তি জন্মে। এই যোনি-মুদ্রা অতীব গোপনীয়, সাধারণ ব্যক্তিকে ইহা প্রদান করা উচিত নহে। প্রাণ কণ্ঠগত হইলেও ইহা কাহাকে প্রদান করিবে না ॥ ১১ ॥ *

অথ মুদ্রাযোগকথনং।

অধুনা কথয়িষ্যামি যোগসিদ্ধিকরং পরং।
গোপনীয়ং সুসিদ্ধানাং যোগং পরমদুর্ল্লভং ॥ ১২ ॥

যাহা সাধকদিগের সিদ্ধিলাভের একমাত্র কারণ, যাহা পরম গোপনীয়, অধুনা সেই দুর্ল্লভ মুদ্রাযোগ কীর্ত্তন করিতেছি ॥ ১২ ॥

সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ ॥ ১৩ ॥

* প্রমাণান্তরং কুব্জিকাতন্ত্রে ষষ্ঠ পটলে অথ বক্ষ্যে মহেশানি শারদেন্দু নিভাননে। অতীব পরমং দেবি ন প্রকাশং কদাচন। ন প্রকাশ্যমিদং দেবি স্ব যোনিরিব পার্ব্বতি। নিশীথে মুক্ত কেশস্তু নগ্নঃ শক্তিসমন্বিতঃ। চিন্তয়েদিষ্ট দেবীঞ্চ যোগিনাং যোগরূপিণীং। গুহ্য দেশে বামপাদগুল্‌ফং সংযোজয়েৎ সুধীঃ। শরীরঞ্চ স্থিরীকৃত্য জিহ্বায়াং তালকং ন্যসেৎ। নাসাগ্রং নেত্রযুগ্মঞ্চ কর্ত্তব্যঞ্চ মহেশ্বরি। কণ্ঠাসনং তথা কৃত্বা চিন্তয়েদূর্দ্ধবাহিনীং। ভুজঙ্গরূপিণীং দেবীং মূলাধারনিবাসিনীং। প্রাতরাধারকমলে হুতভুঙমণ্ডলোপরি। জরামরণ দুঃখার্দ্যৈর্ম্মুচ্যতে ভববন্ধনাৎ। চতুর্ব্বিধাতু সা সৃষ্টি স্তস্যাং যোনৌ প্রবর্ত্ততে। যোনি মুদ্রেয় মাখ্যাতা সর্ব্বসিদ্ধি প্রদায়িকা।

তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীং।
ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ॥ ১৪॥

ব্রহ্মরন্ধ্রের মুখে কুণ্ডলিনী শক্তি নিদ্রিতা থাকেন। যৎকালে গুরুর প্রসাদে সেই কুণ্ডলী জাগরিতা হন, তৎকালেই ষট্‌চক্রকথিত পদ্ম-গ্রন্থিসমূহ ভেদিত হইয়া থাকে। অতএব সেই ব্রহ্মদ্বারমুখে নিদ্রিত ঈশ্বরী কুণ্ডলীকে প্রবোধিতা করিবার জন্য সর্ব্বপ্রযত্নে মুদ্রাযোগশিক্ষা করিবে। ১৩-১৪॥

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী।
জালন্ধরো মূলবন্ধো বিপরীতকৃতিস্তথা।
উড্ডানঞ্চৈব বজ্রোণী দশমং শক্তিচালনং।
ইদং হি মুদ্রাদশকং মুদ্রানামুত্তমোত্তমং॥ ১৫॥

যাবতীয় মুদ্রার মধ্যে মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, জালন্ধর, মূলবন্ধ বিপরীতকরণী, উড্ডানবন্ধ, বজ্রোণী ও শক্তিচালন এই দশটী সর্ব্বশ্রেষ্ঠ॥ ১৫॥

অথ মহামুদ্রা কথনং।

মহামুদ্রাং প্রবক্ষ্যামি তন্ত্রেঽস্মিন্ মম বল্লভে।
যাং প্রাপ্য সিদ্ধাঃ সংসিদ্ধিং কপিলাদ্যাঃ পুরা গতাঃ॥ ১৬॥

প্রিয়তমে! যে মুদ্রা প্রাপ্ত হইয়া কপিলাদি প্রাচীন সিদ্ধগণ সিদ্ধিলাভ করিয়া গিয়াছেন, সেই মহামুদ্রার বিষয় এই তন্ত্রে যেরূপে উল্লেখ করিয়াছি, তাহা তোমার নিকট কীর্ত্তন করিতেছি॥ ১৬॥

অপসব্যেন সংপীড্য পাদমূলেন সাদরং।
গুরূপদেশতো যোনিং গুদমেঢ্রান্তরালগাং।

সব্যং প্রসারিতং পাদং ধৃত্বা পাণিযুগেন বৈ।
নবদ্বারাণি সংযম্য চিবুকং হৃদয়োপরি।
চিত্তং চিত্তপথে দত্ত্বা প্রভবেদ্বায়ুসাধনং।
মহামুদ্রা ভবেদেষা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা।
বামাঙ্গেন সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গেনাভ্যসেৎ পুনঃ।
প্রাণায়ামং সমং কৃত্বা যোগী নিয়তমানসঃ॥ ১৭॥

গুরুর উপদেশানুসারে বাম চরণের মূলদেশ দ্বারা গুহ্য ও মেঢ্রের মধ্যস্থিত যোনিদেশ সযত্নে সংপীড়ন পূর্ব্বক দক্ষিণ চরণ প্রসারিত করিয়া তাহা করদ্বয় দ্বারা সাধন করত নবদ্বার সংযত করিবে এবং হৃদয়োপরি চিবুক সংন্যস্ত করিয়া চৈতন্যপথে চিত্ত সমর্পণ পূর্ব্বক বায়ুসাধন করিবে। ইহাকেই মহামুদ্রা কহে, ইহা গোপনীয়া বলিয়া সর্ব্বতন্ত্রেই কীর্ত্তিত আছে। সংযতমনা যোগিবর সর্ব্বাগ্রে ইহা বামাঙ্গে অভ্যস্ত করিয়া তৎপরে পুনরায় দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিবে। যখন উভয়াঙ্গে সাধন করিবে, তখন সমভাবে প্রাণায়াম সাধন করিতে হয়॥ ১৭॥

অনেন বিধিনা যোগী মন্দভাগ্যোঽপি সিদ্ধ্যতি।
সর্ব্বাসামেব নাড়ীনাং চালনং বিন্দুমারণং॥
জীবনন্তু কষায়স্য পাতকানাং বিনাশনং।
সর্ব্বরোগোপশমনং জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনং॥
বপুষঃ কান্তিমমলাং জরামৃত্যুবিনাশনং।
বাঞ্ছিতার্থফলং সৌখ্যমিন্দ্রিয়াণাঞ্চ মারণং॥
এতদুক্তানি সর্ব্বাণি যোগারূঢ়স্য যোগিনঃ।
ভবেদভ্যাসতোঽবশ্যং নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ১৮॥

এই মহামুদ্রা বিধানানুসারে অভ্যাস করিলে মন্দভাগ্য ব্যক্তিও সিদ্ধিলাভ করিতে পারে। ইহা দ্বারা নাড়ীসমূহ পরিচালিত ও শুক্র

স্তম্ভিত হয়, জীবন আকর্ষিত, পাতকরাশি বিদূরিত, রোগসমূহ বিনাশিত, জঠরাগ্নি প্রবর্দ্ধিত এবং দেহ অপূর্ব্ব বিমল কান্তিমান্ হইয়া থাকে; ইহা অভ্যাস করিলে জরা ও মৃত্যুর হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভ করা যায়, যাবতীয় অভীপ্সিত সিদ্ধ হয়, এবং সুখসঞ্চার ও ইন্দ্রিয় নিগ্রহ হইয়া থাকে। এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে যোগারূঢ় সাধক উল্লিখিত যাবতীয় ফললাভ করিয়া থাকেন, সন্দেহ নাই ॥ ১৮ ॥

গোপনীয়া প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং সুরপূজিতে।
যান্তু প্রাপ্য ভবাম্ভোধেঃ পারং গচ্ছন্তি যোগিনঃ ।১৯।

হে দেবপূজিতে পার্ব্বতি! এই মুদ্রা যত্নসহকারে গোপন করিয়া রাখিবে। যোগিগণ এই মুদ্রালাভ করত ভবসাগর সমুত্তীর্ণ হইয়া থাকেন ॥ ১৯ ॥

মুদ্রা কামদুঘা হ্যেষা সাধকানাং ময়োদিতা।
গুপ্তাচারেণ কর্ত্তব্যা ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ ॥ ২০ ॥

ইতি মহামুদ্রাকথনং ॥ ১ ॥

আমি এই যে মহামুদ্রা কীর্ত্তন করিলাম, ইহা সাধকদিগের পক্ষে কামধেনুস্বরূপিণী, গোপনে ইহা সাধন করা কর্ত্তব্য, সাধারণ ব্যক্তিকে প্রাণান্তে ও ইহা প্রদান করিবে না ॥ ২০ ॥

অথ মহাবন্ধকথনং।

ততঃ প্রসারিতঃ পাদো বিন্যস্য তমূরূপরি।
গুদযোনিং সমাকুঞ্চ্য কৃত্বা চাপানমূর্দ্ধগং।
যোজয়িত্বা সমানেন কৃত্বা প্রাণমধোমুখং।
বন্ধয়েদুদরেত্যর্থং প্রাণাপানঞ্চ যঃ সুধীঃ।
কথিতোঽয়ং মহাবন্ধঃ সিদ্ধিমার্গপ্রদায়কঃ।
নাড়ীজালাদ্রসব্যূহো মূর্দ্ধানং যান্তি যোগিনঃ।
উভাভ্যাং সাধয়েৎ পদ্ভ্যামেকৈকং সুপ্রযত্নতঃ ॥ ২১ ॥

দক্ষিণ চরণ প্রসারণ পূর্ব্বক বাম উরুর উপরিভাগে সংস্থাপন করত গুহ্য ও যোনিপ্রদেশ আকুঞ্চিত করিয়া ঊর্দ্ধগামী অপান বায়ুকে সমানবায়ুর সহিত সংযোজিত করিয়া হৃদয় প্রদেশস্থ অধোমুখ প্রাণানিলকে উক্ত অনিলদ্বয়ের সহিত উদরাভ্যন্তরে আবদ্ধ করিয়া রাখিবে। ইহাকেই মহাবন্ধ কহে। ইহাদ্বারা সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে। ইহা অভ্যাস করিলে যোগিদিগের দেহস্থিত নাড়ীসমূহের রস শিরোপরি সমুত্থিত হয়। এই মুদ্রাও এক একটী করিয়া পরে উভয় চরণে অভ্যাস করিতে হয়॥ ২১॥

ভবেদভ্যাসতো বায়ুঃ সুষুম্নামধ্যসঙ্গতঃ।
অনেন বপুষঃ পুষ্টির্দৃঢ়বন্ধোঽস্থিপিঞ্জরে॥
সংপূর্ণহৃদয়ো যোগী ভবন্ত্যেতানি যোগিনঃ।
বন্ধেনানেন যোগীন্দ্রঃ সাধয়েৎ সর্ব্বমীপ্সিতং॥ ২২॥
ইতি মহাবন্ধকথনং॥ ২॥

এই মহাবন্ধ অভ্যাস করিলে বায়ু সুষুম্নার রন্ধ্রমধ্যে সম্যকরূপে গতায়াত করিতে পারে। ইহাদ্বারা দেহের পুষ্টিসাধন ও অস্থিপঞ্জর দৃঢ়ীভূত হয়, চিত্ত নিরন্তর প্রফুল্ল থাকে। এই মহাবন্ধ অভ্যাসদ্বারা সাধক সকল অভীপ্সিত সিদ্ধি করিতে পারেন॥২২॥

অথ মহাবেধকথনং।

অপানপ্রাণয়োরৈক্যং কৃত্বা ত্রিভুবনেশ্বরি।
মহাবেধস্থিতো যোগী কুক্ষিমাপূর্য্য বায়ুনা।
স্ফিচৌ সংতাড়য়েৎ ধীমান্ বেধোঽয়ং কীর্ত্তিতো ময়া ২৩

হে ত্রিভুবনেশ্বরি! যে ধীমান্ যোগী মহাবেধের অনুষ্ঠান করিবেন, তিনি অপান ও প্রাণ এই বায়ুদ্বয়ের ঐক্যসাধন পূর্ব্বক বায়ুদ্বারা কুক্ষিদেশ পরিপূরিত করিয়া স্ফিক্দ্বয় সন্তাড়িত করিবেন। ইহাকেই মহাবেধ কহে॥ ২৩॥

বেধেনানেন সংবিধ্য বায়ুনা যোগিপুঙ্গবঃ।
গ্রন্থিং সুষুম্নামার্গেণ ব্রহ্মগ্রন্থিং ভিনত্ত্যসৌ ॥ ২৪ ॥

যোগিবর এই মহাবেধ দ্বারা বিদ্ধ করত বায়ুদ্বারা সুষুম্নাপথে ব্রহ্ম গ্রন্থি ভেদ করিবেন ॥ ২৪ ॥

যঃ করোতি সদাভ্যাসং মহাবেধং সুগোপিতং।
বায়ুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য জরামরণনাশিনী ॥ ২৫ ॥

যিনি প্রত্যহ এই গোপনীয় মহাবেধ নামক মুদ্রার অভ্যাস করেন, অবিলম্বে তাঁহার জরামৃত্যুহারিণী বায়ুসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ২৫ ॥

চক্রমধ্যে স্থিতা দেবাঃ কম্পন্তি বায়ুতাড়নাৎ
কুণ্ডল্যপিমহামায়া কৈলাসে সা বিলীয়তে ॥ ২৬ ॥

দেহস্থিত চক্রসমূহে যে সকল দেবতা অবস্থিতি করেন, বায়ুর তাড়না দ্বারা তাঁহারা কম্পিত হন। কুণ্ডলিনী মহামায়াও কৈলাস নামক বিন্দু-দেশে বিলীন হইয়া থাকেন ॥ ২৫ ॥

মহামুদ্রামহাবন্ধৌ নিষ্ফলৌ বেধবর্জ্জিতৌ।
তস্মাদ্ যোগী প্রযত্নেন করোতি ত্রিতয়ং ক্রমাৎ ॥ ২৭ ॥

বেধশূন্য হইলে কি মহামুদ্রা, কি মহাবন্ধ উভয়ই নিষ্ফল হইয়া যায়। অতএব সযত্নে মহামুদ্রা, মহাবন্ধ ও মহাবেধ এই তিনটীই অভ্যাস করা যোগীর একান্ত কর্ত্তব্য ॥ ২৭ ॥

এতত্ত্রয়ং প্রযত্নেন চতুর্ব্বারং করোতি যঃ।
ষণ্মাসাভ্যন্তরং মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ২৮ ।

যে ব্যক্তি প্রত্যহ বারচতুষ্টয় এই মুদ্রাত্রয় সাধন করেন, ষণ্মাসা-ভ্যন্তরে তিনি মৃত্যুঞ্জয় হন সন্দেহ নাই ॥ ২৭ ॥

এতন্ত্রয়স্য মহাত্ম্যং সিদ্ধো জানাতি নেতরঃ।
যজ্‌জ্ঞাত্বা সাধকাঃ সর্ব্বে সিদ্ধিং সম্যক্‌ লভন্তি চ। ২৯

সিদ্ধগণ ব্যতিরেকে আর কেহই এই মুদ্রাত্রয়ের মাহাত্ম্য অবগত নহেন। ইহা অবগত হইলে সাধকগণ সম্যক্ সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন ॥ ২৯ ॥

গোপনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিমিপ্সুভিঃ।
অন্যথা চ ন সিদ্ধিঃ স্যান্মুদ্রাণামেষ নিশ্চয়ঃ ॥ ৩০ ॥
ইতি মহাবেধকথনং ॥ ৩ ॥

সিদ্ধিকামী সাধকেরা সযত্নে এই সকল মুদ্রা গোপনীয় রাখিবেন; নচেৎ কিছুতেই সিদ্ধিলাভের আশা নাই ॥ ৩০ ॥

অথ খেচরীমুদ্রাকথনং।

ভ্রুবোরন্তর্গতাং দৃষ্টিং নিধায় সুদৃঢ়াং সুধীঃ।
উপবিশ্যাসনে বজ্রে নানোপদ্রববর্জ্জিতঃ।
লম্বিকোর্দ্ধ্বস্থিতে গর্ত্তে রসনাং বিপরীতগাং।
সংযোজয়েৎ প্রযত্নেন সুধাকূপে বিচক্ষণঃ।
মুদ্রৈষা খেচরী প্রোক্তা ভক্তানামনুরোধতঃ ॥ ৩১ ॥

ধীমান্ সাধক ভ্রূযুগলের মধ্যভাগে দৃষ্টি দৃঢ়রূপে স্থিরীকৃত করত উপদ্রববিহীন বিরল প্রদেশে বজ্রাসনে সমাসীন হইয়া বিপরীতগতা রসনাকে অমৃতকূপ স্বরূপ ঊর্দ্ধস্থিত গর্ত্তে অর্থাৎ তালুবিবরে সংযোজিত করিবেন। ইহাকেই খেচরী মুদ্রা কহে। আমি ভক্তজনের অনুরোধে ইহা কীর্ত্তন করিয়াছি ॥ ৩১ ॥

সিদ্ধীনাং জননী হ্যেষা মম প্রাণাধিকাধিকে।
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ পীযূষং প্রত্যহং পিবেৎ।
তেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাৎ মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ৩২ ॥

হে প্রাণাধিকে। এই মুদ্রা সমস্ত সিদ্ধির জননীস্বরূপিণী। যে ব্যক্তি প্রত্যহ ইহার অভ্যাসদ্বারা পীযূষ পান করেন, তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি হইয়া থাকে, এই মুদ্রা মৃত্যুরূপ মাতঙ্গের কেশরীস্বরূপ ॥ ৩২ ॥ ×

অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্ব্বাবস্থাং গতোঽপি বা।
খেচরী যস্য শুদ্ধা তু স শুদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৩৩ ॥

কি অপবিত্রাবস্থা, কি পবিত্রাবস্থা, কি সর্ব্বাবস্থা, যে কোনরূপ অবস্থাপন্নই হউক্ না কেন, খেচরী মুদ্রা সিদ্ধ হইলেই তৎসাধক বিশুদ্ধ হইয়া থাকেন সন্দেহ নাই ॥ ৩৩ ॥

ক্ষণার্দ্ধং কুরুতে যস্তু তীর্ণঃ পাপমহার্ণবাৎ।
দিব্যভোগান্ প্রভুক্ত্বা চ সৎকুলে স প্রজায়তে ॥৩৪

যে ব্যক্তি ক্ষণার্দ্ধকালও এই মুদ্রা অভ্যাস করেন; তিনি পাপসাগর হইতে সমুত্তীর্ণ হইয়া সুরপুরে দিব্য ভোগ লাভ পূর্ব্বক ভোগশেষে ধরাতলে সদ্বংশে অবতীর্ণ হন ॥ ৩৪ ।

মুদ্রৈষা খেচরী যস্তু সুস্থচিত্তোহ্যতন্দ্রিতঃ।
শতব্রহ্মগতেনাপি ক্ষণার্দ্ধং মন্যতে হি সঃ ॥ ৩৫ ॥

যে ব্যক্তি স্থিরচিত্তে অতন্দ্রিতভাবে এই খেচরী মুদ্রা অভ্যাস করেন, শতব্রহ্মা বিলয় প্রাপ্ত হইতে যে সময় অতিবাহিত হয়, তাঁহার নিকট সেই সময়ও ক্ষণার্দ্ধতুল্য অনুমিত হইয়া থাকে ॥ ৩৫ ॥

× এই খেচরী মুদ্রা অভ্যাস পূর্ব্বক সহস্রার কমলদল হইতে যে সুধাধারা বিগলিত হয়, যিনি প্রত্যহ জিহ্বাদ্বারা তালুমূলে সেই সুধা পান করেন, তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি হয়, অর্থাৎ সেই পীযূষধারা দ্বারা তাঁহার দেহযষ্টি আপ্লাবিত হইয়া থাকে।

গুরূপদেশতো মুদ্রাং যো বেত্তি খেচরীমিমাং ।
নানাপাপরতোঽপ্যেষ লভতে পরমাং গতিং ॥ ৩৬ ॥

যে ব্যক্তি গুরুর উপদেশানুসারে এই খেচরী মুদ্রা অবগত হন, তিনি পাপরাশিতে পরিলিপ্ত হইলেও পরমা গতি লাভ করিয়া থাকেন সন্দেহ নাই ॥ ৩৬ ॥

সা প্রাণসদৃশী মুদ্রা যস্মিন্ কস্মিন্ ন দীয়তে ।
প্রচ্ছাদ্যতে প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং সুরপূজিতে ॥ ৩৭ ॥
ইতি খেচরীমুদ্রাকথনং ॥ ৪ ॥

হে দেবপূজিতে পার্ব্বতি ! এই প্রাণসদৃশী খেচরী মুদ্রা সামান্য ব্যক্তিকে প্রদান করিবে না । সযত্নে ইহাকে গোপনীয়া রাখিবে ॥ ৩৭ ॥

অথ জালন্ধরবন্ধঃ ।

বদ্ধ্বা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ন্যসেৎ ।
বন্ধো জালন্ধরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্ল্লভঃ ।
নাভিস্থবহ্নির্জন্তূনাং সহস্রকমলচ্যুতং ।
পিবেৎ পীযূষং বিসরং তদর্থং বন্ধয়েদিমাং ॥ ৩৮ ॥

গলপ্রদেশস্থ শিরাজাল আবদ্ধ করিয়া হৃদয়ে চিবুক সংস্থাপিত করিবে । ইহাকেই জালন্ধরবন্ধ কহে; ইহা দেবগণেরও দুষ্প্রাপ্য । সহস্রদলকমল হইতে যে সুধাধারা বিগলিত হয়, জীবগণের নাভিস্থিত বহ্নি উহা পান করে; এই কারণেই জালন্ধরবন্ধের অনুষ্ঠান করা বিধেয় ॥ ৩৮ ॥ *

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, জীবগণের নাভিদেশে উদরানল বিদ্যমান আছে । মস্তকস্থিত সহস্রদল কমল হইতে যে সুধাধারা বিগলিত হয়, ঐ উদরাগ্নি সেই সুধা পান করিয়া ফেলে, সুতরাং জীবের অমৃতত্ব লাভ হয় না । জালন্ধরবন্ধের অনুষ্ঠান করিলে সেই সুধা অধোদিকে অবতীর্ণ হইয়া থাকে, সাধক ঊর্দ্ধগামী জিহ্বাদ্বারা তাহা পান পূর্ব্বক অমরত্ব প্রাপ্ত হন ।

বন্ধেনানেন পীযূষং স্বয়ং পিবতি বুদ্ধিমান্
অমরত্বঞ্চ সম্প্রাপ্য মোদতে ভুবনত্রয়ে ॥ ৩৯ ॥

ধীমান্ সাধক এই জালন্ধরবন্ধের অনুষ্ঠান দ্বারা উল্লিখিত সুধা পান করিয়া থাকেন; সুতরাং তিনি অমরত্ব লাভ পূর্ব্বক ত্রিভুবনে মহানন্দে বিহার করিতে পারেন ॥ ৩৯ ॥

জালন্ধরো বন্ধ এষ সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কঃ।
অভ্যাসঃ ক্রিয়তে নিত্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা। ৪০

ইতি জালন্ধরবন্ধকথনং।

হে পার্ব্বতি! এই জালন্ধরবন্ধ কথিত হইল। ইহাদ্বারা সিদ্ধগণ সিদ্ধিলাভ করেন; সিদ্ধিকামী যোগিগণ প্রত্যহ ইহার অভ্যাস করেন ॥ ৪০ ॥

অথ মূলবন্ধঃ।

পাদমূলেন সংপীড্য গুদমার্গং সুযন্ত্রিতং।
বলাদপানমাকৃষ্য ক্রমাদূর্দ্ধং সমভ্যসেৎ।
কল্পিতোঽয়ং মূলবন্ধো জরামরণনাশনঃ ॥ ৪১ ॥

চরণের মূলদেশ দ্বারা গুহ্যস্থান আপীড়ন পূর্ব্বক সুযন্ত্রিত অপান বায়ুকে সবলে ঊর্দ্ধে আকর্ষণ করত মূলবন্ধ অভ্যাস করিতে হয়। ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥

অপানপ্রাণয়োরৈক্যং প্রকরোত্যপিকল্পিতং।
বন্ধেনানেন সুতরাং যোনিমুদ্রা প্রসিদ্ধ্যতি ॥৪২॥

উল্লিখিত কল্পিত মূলবন্ধ দ্বারা প্রাণ ও অপান বায়ুদ্বয়ের ঐক্য সাধন করিতে পারিলেই যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥ ৪২ ॥

সিদ্ধায়াং যোনিমুদ্রায়াং কিং ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে।
বন্ধস্যাস্য প্রসাদেন গগনে বিজিতালসঃ।
পদ্মাসনে স্থিতো যোগী ভুবমুৎসৃজ্য বর্ত্ততে ॥ ৪৩ ॥

যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হইলে ভূতলে কোন্ মুদ্রা সিদ্ধ না হয়? আলস্যবিহীন সাধক এই মূলবন্ধ প্রসাদে পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া ধরাতল পরিহার পুরঃসর শূন্যমার্গে উত্থিত হইতে পারেন ॥ ৪৩ ॥

সুগুপ্তে নির্জ্জনে দেশে বন্ধমেনং সমভ্যসেৎ।
সংসারসাগরং তর্ত্তুং যদিচ্ছেদ্ যোগিপুঙ্গবঃ ॥ ৪৪ ॥

ইতি মূলবন্ধকথনং ॥ ৬ ॥

যে যোগীবর ভবসাগর উত্তীর্ণ হইতে অভিলাষ করেন, তিনি সুগুপ্ত বিরল প্রদেশে এই মূলবন্ধের অনুষ্ঠান করিবেন ॥ ৪৪ ॥

অথ বিপরীতকরণী মুদ্রা।

ভূতলে স্বশিরো দত্ত্বা খেলয়েচ্চরণদ্বয়ং।
বিপরীতকৃতিশ্চৈষা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৪৫ ॥

ধরাতলে এক স্থানে মস্তক স্থিরীভূত রাখিয়া চরণযুগল চারিদিকে ঘূর্ণিত করিবে। ইহাকেই বিপরীতকরণী মুদ্রা কহে, ইহা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয়া বলিয়া কীর্ত্তিত ॥ ৪৫ ॥

এতদ্যঃ কুরুতে নিত্যমভ্যাসং যামমাত্রতঃ।
মৃত্যুং জয়তি যোগীশঃ প্রলয়ে নাপি সীদতি ॥ ৪৬ ॥

যে ব্যক্তি প্রতিদিন এক প্রহর পর্য্যন্ত এই মুদ্রা অভ্যাস করেন, তিনি মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন, প্রলয়কালেও তাঁহাকে অবসন্ন হইতে হয় না ॥ ৪৬ ॥

কুরুতেঽমৃতপানং যঃ সিদ্ধানাং সমতামিয়াৎ।
স সিদ্ধঃ সর্ব্বলোকেষু বন্ধমেনং করোতি যঃ ॥ ৪৭ ॥
ইতি বিপরীতকরণীমুদ্রাকথনং ॥ ৭ ॥

যে ব্যক্তি দেহস্থিত সুধাপান করেন, তিনি সিদ্ধগণের সাযুজ্য প্রাপ্ত হন, এবং যিনি এই বিপরীতকরণী মুদ্রাবন্ধের অনুষ্ঠান করেন, তিনি সর্ব্বলোকে সিদ্ধ হইয়া থাকেন ॥ ৪৭ ॥

অথ উড্ডানবন্ধঃ

নাভেরূর্দ্ধমধশ্চাপি তানং পশ্চিমমাচরেৎ।
উড্ডানো বন্ধ এষঃ স্যাৎ সর্ব্বদুঃখৌঘনাশনঃ।
উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধন্তু কারয়েৎ।
উড্ডানাখ্যস্ত্বয়ং বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ৪৮ ॥

নাভিপ্রদেশের ঊর্দ্ধ ও অধোদিকে পশ্চিম দ্বারকে সমভাবে আকুঞ্চিত করিবে। ইহাকেই উড্ডান বন্ধ কহে। ইহাদ্বরা দুঃখরাশি বিদূরিত হয়। উদরের অধোদিকস্থিত চক্রাগত নাড়ীগণকে নাভির ঊর্দ্ধভাগে নয়নকেই উড্ডান বন্ধ কহে। এই বন্ধ মৃত্যুরূপ মাতঙ্গের কেশরী স্বরূপ ॥ ৪৮ ॥ *

নিত্যং যঃ কুরুতে যোগী চতুর্ব্বারং দিনে দিনে।
তস্য নাভেস্তু শুদ্ধিঃ স্যাদ্ যেন শুদ্ধো ভবেন্মরুৎ ॥৪৯॥

যে যোগী প্রতিদিন বারচতুষ্টয় এই বন্ধের অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার নাভিশুদ্ধি হইয়া থাকে, নাভিশুদ্ধি হইলেই বায়ুসিদ্ধ হয় ॥ ৪৯ ॥

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, কুম্ভক দ্বারা নাভিদেশের অধোভাগস্থ নাড়ীসমূহকে ঊর্দ্ধদিকে সমুত্তোলিত করাকেই উড্ডান বন্ধ কহে।

যণ্মাসমভ্যসন্ যোগী মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতং।
তস্যোদরাগ্নির্জ্বলতি রসবৃদ্ধিস্তু জায়তে ॥ ৫০ ॥

যে যোগী যণ্মাস পর্য্যন্ত এই উড্ডান বন্ধ অভ্যাস করেন, তিনি মৃত্যুকে পরাজিত করিতে পারেন, তাঁহার উদরাগ্নি প্রদীপিত হয় এবং তদীয় দেহে পুষ্টিসাধক রসের সঞ্চার হইয়া থাকে ॥ ৫০ ॥

অনেন সুতরাং সিদ্ধির্বিগ্রহস্য প্রজায়তে।
রোগাণাং সংক্ষয়শ্চাপি যোগিনো ভবতি ধ্রুবং ॥ ৫১ ॥

এই উড্ডানবন্ধ দ্বারা যোগিগনের দেহসিদ্ধি ও রোগক্ষয় হইয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ৫১ ॥

গুরোর্লব্ধ্বা তু যত্নেন সাধয়েত্তু বিচক্ষণঃ।
নির্জ্জনে সুস্থিতে দেশে বন্ধং পরমদুর্ল্লভং ॥ ৫২ ॥

ইতি উড্ডানবন্ধ কথনং ॥ ৮ ॥

বুদ্ধিমান্ যোগী গুরুর নিকট উপদেশ গ্রহণ পূর্ব্বক বিরলে সমাসীন হইয়া এই পরমদুর্ল্লভ উড্ডানবন্ধের অনুষ্ঠান করিবেন ॥ ৫২ ॥

অথ বজ্রোণীমুদ্রা।

বজ্রোণীং কথয়িষ্যামি সংসারধ্বান্তনাশিনীং।
স্বভক্তেভ্যঃ সমাসেন গুহ্যাদ্গুহ্যতমামপি ॥ ৫৩ ॥

হে প্রিয়তমে! এক্ষণে বজ্রোণী মুদ্রা বলিতেছি ইহা গুহ্য হইতেও গুহ্যতম এবং ইহা দ্বারা সংসারান্ধকার বিনাশ প্রাপ্ত হয়। আমি ইহা কেবল ভক্তজনের নিকটেই কীর্ত্তন করিয়া থাকি ॥ ৫৩ ॥

স্বেচ্ছয়া বর্ত্তমানোপি যোগোক্তনিয়মৈর্ব্বিনা।
মুক্তো ভবেদ্গৃহস্থোঽপি বজ্রোণ্যভ্যাসযোগতঃ ॥ ৫৪ ॥

এই বজ্রোণীমুদ্রার অভ্যাস দ্বারা গৃহস্থ ব্যক্তিও মুক্তিলাভ করিতে পারে; যোগোক্ত নিয়ম ব্যতিরেকে কেবল এই মুদ্রাভ্যাসদ্বারাই স্বেচ্ছানুসারে বর্ত্তমানাবস্থাতেও সিদ্ধিলাভ করিতে পারা যায় ॥ ৫৪ ॥

বজ্রোণ্যভ্যাসযোগোঽয়ং ভোগে যুক্তোঽপি মুক্তিদঃ।
তস্মাদতিপ্রযত্নেন কর্ত্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৫৫ ॥

এই বজ্রোণী মুদ্রার অভ্যাসদ্বারা ভোগযুক্ত ব্যক্তিও মুক্তিলাভ করে; অতএব যোগিগণ সর্ব্বদা অতিপ্রযত্নে ইহার অনুষ্ঠান করিবেন ॥ ৫৫ ॥

আদৌ রজঃ স্ত্রিয়ো যোন্যা যত্নেন বিধিবৎ সুধীঃ।
আকুঞ্চ্য লিঙ্গনালেন স্বশরীরে প্রবেশয়েৎ।
স্বকং বিন্দুঞ্চ সম্বন্ধ্য লিঙ্গচালনমাচরেৎ।
দৈবাচ্চলতি চেদূর্দ্ধ্বে নিরুদ্ধো যোনিমুদ্রয়া।
বামভাগেঽপি তদ্বিন্দুং নীত্বা লিঙ্গং নিবারয়েৎ।
ক্ষণমাত্রং যোনিতো যঃ পুমাংশ্চালনমাচরেৎ।
গুরূপদেশতো যোগী হুংহুঙ্কারেণ যোনিতঃ।
অপানবায়ুমাকুঞ্চ্য বলাদাকৃষ্য তদ্রজঃ ॥ ৫৬ ॥

ধীমান্ যোগিবর এই মুদ্রানুষ্ঠানের সময় প্রথমতঃ নারীর যোনি হইতে যত্নসহকারে রজের আকর্ষণ পূর্ব্বক লিঙ্গনালদ্বারা স্বীয় দেহমধ্যে প্রবিষ্ট করাইবেন। এবং স্বীয় বিন্দু স্তম্ভিত করিয়া লিঙ্গচালন করিতে হইবে। যদি হঠাৎ বিন্দু চালিত হয়, তাহা হইলে যোনিমুদ্রাযোগে ঊর্দ্ধভাগে নিরুদ্ধ করিয়া সেই বিন্দুকে বামদিকে লইয়া লিঙ্গচালনে ক্ষান্ত হইবে। যোগী গুরুর উপদেশানুসারে এইরূপে ক্ষণকাল ক্ষান্ত থাকিয়া হুং হুঙ্কারোচ্চারণ পূর্ব্বক পুনরায় যোনিতে লিঙ্গচালন করিবেন এবং অপানবায়ু আকুঞ্চন পূর্ব্বক সবলে রজঃ আকর্ষণ করিতে হইবে। ইহাকেই বজ্রোণী মুদ্রা কহে ॥ ৫৬ ॥

অনেন বিধিনা যোগী ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে।
গব্যভুক্ কুরুতে যোগী গুরুপাদাব্জপূজকঃ ॥ ৫৭ ॥

যোগীবর গুরুর চরণকমল ধ্যান ও অর্চ্চনা পূর্ব্বক সহস্রদলকমল হইতে ক্ষরিত অমৃতধারা পান করিয়া আশু যোগসিদ্ধির জন্য বিধানানুসারে এই মুদ্রা অভ্যাস করিবেন ॥ ৫৭ ॥

বিন্দুং বিধুময়ো জ্ঞেয়ো রজঃ সূর্য্যময়স্তথা।
উভয়োর্ম্মেলনং কার্য্যং স্বশরীরে প্রযত্নতঃ ॥ ৫৮ ॥

বিন্দুকে বিধুময় এবং রজঃকে সূর্য্যময় জানিবে। সাধক সযত্নে নিজ দেহে এই উভয়ের মিলন করিবেন ॥ ৫৮ ॥ (১)

অহং বিন্দূ রজঃ শক্তিরুভয়োর্ম্মেলনং যদা।
যোগিনাং সাধনাবস্থা ভবেদ্দিব্যা বপুস্তদা ॥ ৫৯ ॥

"আমি বিন্দু এবং রজঃই শক্তিস্বরূপ" যৎকালে ঈদৃশ বিবেচনা পূর্ব্বক আত্মশরীরে উভয়ের মিলন করিতে পারা যায়, তখনই সাধকগণের দেহ দিব্য কান্তি ধারণ করে ॥ ৫৯ ॥ (২)

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ ॥
তস্মাদতিপ্রযত্নেন কুরুতে বিন্দুধারণং ॥ ৬০ ॥

বিন্দুপাত হইলেই জীবের মৃত্যু হইয়া থাকে, এবং বিন্দু ধারণ করিয়া রাখিতে পারিলেই চিরকাল বাঁচিয়া থাকিতে পারে; অতএব সাধক সমধিক যত্ন সহকারে বিন্দু ধারণ করিবে ॥ ৬০ ॥

জায়ন্তে ম্রিয়ন্তে লোকা বিন্দুনা নাত্র সংশয়ঃ।
এতজ্জ্ঞাত্বা সদা যোগী বিন্দুধারণমাচরেৎ ॥ ৬১ ॥

---

(১) ইহার তাতপর্য্য এই যে, নিজ দেহে শিব ও শক্তির মিলন জ্ঞান করিতে হইবে।

(২) ইহার তাৎপর্য্য এই যে, "আমি বিন্দু, অর্থাৎ শিবস্বরূপ এবং এই স্ত্রীরজই শক্তি" এই রজঃজ্ঞান হইলেই সাধকের মুক্তিলাভ হয়।

বিন্দুদ্বারাই জীবগণ উৎপন্ন ও বিনাশ প্রাপ্ত হয়; এই কারণেই যোগিগণ নিরন্তর বিন্দুধারণ অভ্যাস করিয়া থাকে ।। ৬১ ।।

সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে।
যস্য প্রসাদান্মহিমা মমাপ্যেতাদৃশী ভবেৎ ।। ৬২ ।।

হে প্রিয়তমে! যাহার প্রসাদে আমি এইরূপ মহিমা লাভ করিয়াছি, সেই বিন্দু সিদ্ধি হইলে ধরাতলে এমন কি আছে যে, সিদ্ধি করিতে পারা না যায়? ৬২ ।।

বিন্দুঃ করোতি সর্ব্বেষাং সুখদুঃখস্য সংস্থিতিং।
সংসারিণাং বিমূঢ়ানাং জরামরণশালিনাং।
অয়ং শুভকরো যোগো যোগিনামুত্তমোত্তমঃ ।। ৬৪ ।।

বিন্দুই জরামরণশীল বিমূঢ়চিত্ত সংসারীজনের সুখদুঃখের কারণ। ইহা যোগিগণের হিতপ্রদ উত্তমোত্তম যোগ বলিয়া অভিহিত ।। ৬৩ ।।

অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি ভোগে যুক্তোহপি মানবঃ।
সঃকালে সাধিতার্থোহপি সিদ্ধো ভবতি ভূতলে ।। ৬৪

ভোগযুক্ত ব্যক্তিও ইহার অভ্যাসদ্বারা সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন। ইহার অনুষ্ঠান দ্বারা সাধক যথাসময়ে ধরাতলে সিদ্ধ হইয়া থাকেন ।। ৬৪ ।।

ভুক্ত্বা ভোগানশেষান্ বৈ যোগেনানেন নিশ্চিতং।
অনেন সকলা সিদ্ধির্যোগিনাং ভবতি ধ্রুবং ।। ৬৫ ।।
সুখভোগেন মহতা তস্মাদেনং সমভ্যসেৎ ।। ৬৬ ।।

এই যোগ সাধন করিলে অশেষ ভোগ উপভোগ করা যায় সন্দেহ নাই। ইহাদ্বারা যোগিগণ পূর্ণসিদ্ধি লাভ করিয়া থাকেন; অতএব সুখভোগ সহকারে ইহা অভ্যাস করা সর্ব্বতোভাবে বিধেয় ।। ৬৫ ৬৬ ।।

সহজোল্যমরাণীচ বজ্রোণ্যা ভেদতো ভবেৎ।
যেন কেন প্রকারেণ বিন্দুং যোগী প্রধারয়েৎ ॥ ৬৭ ॥

সহজোনী ও অমরাণী মুদ্রা বজ্রোণীর ভিন্নমূর্ত্তিমাত্র; সুতরাং যে কোন রূপেই হউক, বিন্দুধারণ করা যোগীজনের একান্ত কর্ত্তব্য ॥ ৬৭ ॥

দৈবাচ্চলতি চেদ্বেগে মেলনং চন্দ্রসূর্য্যয়োঃ।
অমরাণিরিয়ং প্রোক্তা লিঙ্গনালেন শোষয়েৎ ॥ ৬৮ ॥

হঠাৎ বেগবশে বিন্দু চালিত ও চন্দ্রসূর্য্যের মিলন হইলেই তাহা অমরাণী মুদ্রা বলিয়া অভিহিত হয়; পরন্তু লিঙ্গনালদ্বারা ঐ রজো-বিন্দুকে শোষণ করিতে হইবে ॥ ৬৮ ॥

গতং বিন্দুং স্বকং যোগী বন্ধয়েৎ যোনিমুদ্রয়া।
সহজোনিরিয়ং প্রোক্তা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৬৯ ॥

লিঙ্গবিন্দু বিগলিত হইলে সাধক যোনিমুদ্রাযোগে তাহা অবরুদ্ধ করিবেন; ইহাকেই সহজোনী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয়া বলিয়া অভিহিত ॥ ৬৯ ॥

সংজ্ঞাভেদাদ্ভবেদ্ভেদঃ কার্য্যং তুল্যগতির্যদি।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সাধ্যতে যোগিভিঃ সদা ॥ ৭০ ॥

যদিও কার্য্যাদি একরূপ, তথাপি নামভেদে অমরাণী ও সহজোনী দ্বিবিধ; অতএব যোগিগণ সযত্নে এই মুদ্রাদ্বয় অভ্যাস করিবেন ॥৭০॥

অয়ং যোগো ময়া প্রোক্তো ভক্তানাং স্নেহতঃ প্রিয়ে।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ো যস্য কস্যচিৎ ॥৭১॥

হে প্রিয়তমে! আমি ভক্তগণের প্রতি স্নেহপরবশ হইয়াই এই যোগ কীর্ত্তন করিয়াছি। ইহা সযত্নে গোপনে রাখিবে, সামান্য ব্যক্তিকে কদাচ প্রদান করিবে না ॥ ৭১ ॥

এতস্মাদ্ধ্যতমং গুহ্যং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি।
তস্মাদতিপ্রযত্নেন গোপনীয়ং সদা বুধৈঃ॥ ৭২॥

ইহা হইতে গুহ্যতম আর কিছুই হয় নাই এবং ভবিষ্যতে হইবেও না, অতএব বুধগণ যত্নসহকারে সর্ব্বদা ইহা গোপনে রাখিবেন॥ ৭২॥

স্বমূত্রোৎসর্গকালে যো বলাদাকৃষ্য বায়ুনা।
স্তোকং স্তোকং ত্যজেন্মূত্রমূর্দ্ধ্বমাকৃষ্য তৎপুনঃ॥
গুরূপদিষ্টমার্গেণ প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ।
বিন্দুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য মহাসিদ্ধিপ্রদায়িকা॥ ৭৩॥

যে ব্যক্তি গুরূপদিষ্ট প্রথানুসারে প্রতিদিন মূত্র পরিত্যাগের সময় সেই মূত্রবেগ বায়ুদ্বারা সবলে আকর্ষণ পূর্ব্বক ধীরে ধীরে স্বল্পপরিমাণে মূত্র বিসর্জ্জন করে এবং মূত্র আকর্ষণ পূর্ব্বক পুনরায় ঊর্দ্ধগামী করিয়া লয়, তাহারই মহাসিদ্ধিপ্রদা বিন্দুসিদ্ধি হইয়া থাকে, সন্দেহ নাই॥৭৩॥

যথা সমভ্যসেদ্ যো বৈ প্রত্যহং গুরুশিক্ষয়া।
শতাঙ্গনোপভোগেঽপি তস্য বিন্দুর্ন নশ্যতি॥ ৭৪॥

যে ব্যক্তি গুরুর উপদেশানুসারে প্রতিদিন বিধিবিহিতরূপে এই যোগের অনুষ্ঠান করে, শতস্ত্রী উপভোগেও তাহার বিন্দুনাশের সম্ভাবনা নাই॥ ৭৪॥

সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিদ্ধ্যতি পার্ব্বতি।
ঈশত্বং যৎপ্রসাদেন মমাপি দুর্ল্লভং ভবেৎ॥ ৭৫॥

ইতি বজ্রোণীমুদ্রাকথনং॥ ৯॥

হে পার্ব্বতি। যত্নসহকারে বিন্দুসিদ্ধি করিতে পারিলে কোন্ বিষয় সিদ্ধ করিতে না পারা যায়? আমি ইহার প্রসাদেই দুর্ল্লভ ঈশ্বরত্ব প্রাপ্ত হইয়াছি॥ ৭৫॥

অথ শক্তিচালনমুদ্রা।

আধারকমলে সুপ্তা চালয়েৎ কুণ্ডলীং দৃঢ়াং।
অপানবায়ুমারুহ্য বলাদাকৃষ্য বুদ্ধিমান্।
শক্তিচালনমুদ্রেয়ং সর্ব্বশক্তিপ্রদায়িনী।। ৭৬।।

কুণ্ডলিনী শক্তি আধার কমলে গাঢ় নিদ্রায় নিদ্রিতা আছেন। সুধী সাধক সেই কুণ্ডলীকে অপান বায়ুতে সমারূঢ় করাইয়া সবলে আকর্ষণ পূর্ব্বক চালিত করিবেন। ইহাকেই শক্তিচালনমুদ্রা কহে; ইহা দ্বারা সর্ব্বশক্তি লাভ হয়।। ৭৬।।

শক্তিচালনমেনং হি প্রত্যহং যঃ সমাচয়েৎ।
আয়ুর্ব্বৃদ্ধির্ভবেত্তস্য রোগাণাঞ্চ বিনাশনং।। ৭৭।।

যে ব্যক্তি প্রতিদিন এই শক্তিচালন মুদ্রার অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার রোগরাশি বিদূরিত ও পরমায়ু প্রবর্দ্ধিত হইয়া থাকে।। ৭৭।।

বিহায় নিদ্রাং ভুজগী স্বয়মূর্দ্ধে ভবেৎ খলু।
তস্মাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।। ৭৮।।

ভুজঙ্গাকৃতি কুণ্ডলী শক্তি নিদ্রা পরিহার পুরঃসর পরমশিবলাভাশায় স্বয়ং ঊর্দ্ধগামিনী হইয়া থাকেন; অতএব সিদ্ধিকামী যোগীরা ইহার অভ্যাসে যত্নবান্ হইবেন।। ৭৮।।

যঃ করোতি সদাভ্যাসং শক্তিচালনমুত্তমং।
যেন বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাদণিমাদিগুণপ্রদা।
গুরূপদেশবিধিনা তস্য মৃত্যুভয়ং কুতঃ।। ৭৯।।

যাহাদ্বারা অণিমাদি গুণলাভ ও বিগ্রহসিদ্ধি হয়, যে ব্যক্তি গুরুর উপদেশানুসারে সর্ব্বদা সেই অত্যুত্তম শক্তিচালনমুদ্রা অভ্যাস করেন, তাঁহার মৃত্যুভয় বিদূরিত হয়।। ৭৯।।

মুহূর্ত্তদ্বয়পর্য্যন্তং বিধিনা শক্তিচালনঃ।
যঃ করোতি প্রযত্নেন তস্য সিদ্ধিরদূরতঃ।
যুক্তাসনেন কর্ত্তব্যং যোগিভিঃ শক্তিচালনং॥ ৮০॥

ইতি শক্তিচালনমুদ্রাকথনং॥ ১০॥

যে ব্যক্তি যত্নসহকারে যথাবিধি মুহূর্ত্তদ্বয় পর্য্যন্ত শক্তিচালনানুষ্ঠান করেন, তাঁহার সিদ্ধি অদূরেই বিদ্যমান রহিয়াছে জানিবে। যোগাসনে সমাসীন হইয়া শক্তিচালনাভ্যাস করাই যোগিগণের সর্ব্বথা বিধেয়॥ ৮০॥

এতত্তু মুদ্রাদশকং ন ভূতং ন ভবিষ্যতি।
একৈকাভ্যাসনে সিদ্ধিঃ সিদ্ধো ভবতি নান্যথা॥ ৮১॥

হে পার্ব্বতি! এই তোমার নিকট প্রধান দশ মুদ্রা কীর্ত্তন করিলাম। ইহা অপেক্ষা উত্তম মুদ্রা হয় নাই, ভবিষ্যতে হইবেও না ইহার মধ্যে একটী অভ্যাস করিলেই সিদ্ধিলাভ হয় এবং সাধক নিঃসন্দেহ সিদ্ধ হইয়া থাকেন॥ ৮১॥

ইতি মুদ্রাকথননামক চতুর্থ পটল সমাপ্ত॥ ৪॥

পঞ্চমঃ পটলঃ।



শ্রীদেব্যুবাচ।

ব্রূহি মে বাক্যমীশান পরমার্থধিয়ং প্রতি।
যে বিঘ্নাঃ সন্তি চেদ্দেব বদ মে প্রিয়শঙ্কর॥ ১॥

দেবী পার্ব্বতী কহিলেন, হে ঈশ্বর! হে দেব! হে প্রিয়তম শঙ্কর! যোগসাধন করিতে হইলে যে সকল বিঘ্ন সঞ্জাত হইয়া থাকে, পরমার্থদর্শী জনগণের প্রতি অনুগ্রহ প্রকাশ পূর্ব্বক তাহা কীর্ত্তন করুন॥ ১॥

শ্রীঈশ্বর-উবাচ।

শৃণু দেবি প্রবক্ষ্যামি যথা বিঘ্নাঃ স্থিতাঃ সদা।
মুক্তিং প্রতি নরাণাঞ্চ ভোগঃ পরমবন্ধনঃ॥ ২॥

ঈশ্বর কহিলেন, দেবি! যোগসাধনে যে সকল বিঘ্ন সমুপস্থিত হয়, তাহা বলিতেছি, শ্রবণ কর। ভোগই মানবগণের মুক্তি বিষয়ে পরম প্রতিবন্ধক জানিবে॥ ২॥

অথ ভোগরূপ যোগবিঘ্নকথনং।

নারীশয্যাসনং বস্ত্রং ধনমস্য বিড়ম্বনং।
তাম্বূলভক্ষ্যযানানি রাজ্যৈশ্বর্য্যবিভূতয়ঃ।
হেমং রূপ্যং তথা তাম্রং রত্নঞ্চাগুরুধেনবঃ।
পাণ্ডিত্যং বেদশাস্ত্রাণি নৃত্যং গীতং বিভূষণং॥
বংশী বীণা মৃদঙ্গাশ্চ গজেন্দ্রশ্চাশ্ববাহনং।
দারাপত্যানি বিষয়া বিঘ্না এতে প্রকীর্ত্তিতাঃ।
ভোগরূপা ইমে বিঘ্না ধর্ম্মরূপানিমান্ শৃণু॥ ৩॥

ইতি ভোগরূপ যোগবিঘ্নকথনং।

নারীসহবাস, শয্যা, আসন ও ধন এই সকলই মুক্তিবিষয়ে বিড়ম্বনাস্বরূপ জানিবে। তাম্বূলসেবন, যানারোহণ, রাজৈশ্বর্য্যভোগ, স্বর্ণ, রজত, তাম্র, হীরকাদি রত্ন, অগুরু প্রভৃতি সুগন্ধদ্রব্য, ধেনু, পাণ্ডিত্যপ্রকাশ, বেদ শাস্ত্রাদিতে তর্ক, নৃত্য, গীত, আভরণ, বংশী, বীণা, মৃদঙ্গ, হস্তী, অশ্ব ও অন্যান্য বাহনারোহণ, দারা ও অপত্য, এই সমস্তই যোগসাধনের বিঘ্ন বলিয়া কীর্ত্তিত। এই সকল ভোগরূপ বিঘ্ন বলিয়া নিহিত হয়। হে পার্ব্বতি অতঃপর ধর্ম্মরূপ বিঘ্নসকল বলিতেছি শ্রবণ কর। ৩ ॥

অথ ধর্ম্মরূপ যোগবিঘ্নকথনং।

স্নানং পূজা তিথিহোমং তথা মোক্ষময়ী স্থিতিঃ।
ব্রতোপবাসনিয়মা মৌনমিন্দ্রিয়নিগ্রহঃ।
ধ্যেয়ধ্যানং তথা মন্ত্রদানং খ্যাতির্দ্দিশাসু চ।
বাপীকূপতড়াগাদিপ্রাসাদারামকল্পনা।
যজ্ঞং চান্দ্রায়ণং কৃচ্ছ্রং তীর্থানি বিষয়াণি চ।
দৃশ্যন্তে চ ইমা বিঘ্না ধর্ম্মরূপেণ সংস্থিতাঃ ॥ ৪ ॥

ইতি ধর্ম্মরূপযোগবিঘ্নকথনং।

স্নান, পূজা, তিথিনিয়ম, হোম, ব্রত, উপবাস, মৌন, ইন্দ্রিয়নিগ্রহ, ধ্যেয়ধ্যান, মন্ত্রদান, সুখ্যাতি প্রকাশ, বাপী কূপ তড়াগ প্রাসাদ উদ্যান প্রভৃতি নির্ম্মাণ, যজ্ঞ, চান্দ্রায়ণ, তীর্থসেবা ও বিষয়ের রক্ষণাবেক্ষণ, এই সকল যোগের ধর্ম্মরূপ বিঘ্ন বলিয়া কীর্ত্তিত ॥ ৪ ॥ *

× ইহার তাৎপর্য্য এই যে, সকল কর্ম্ম যে গর্হিত, তাহা নহে। যে সকল ব্যক্তির চিত্তশুদ্ধি হয় নাই, যাহারা সংসারে পরিলিপ্ত, তাহারাই ঐ সকল কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিবে; কিন্তু যোগী ব্যক্তিরা কদাচ উহার অনুষ্ঠানে প্রবৃত্ত হইবে না।

অথ জ্ঞানরূপ বিঘ্নকথনং।

যত্তু বিঘ্নং ভবেজ্জ্ঞানং কথয়ামি বরাননে।
গোমুখোদ্বাসনং কৃত্বা ধৌতী প্রক্ষালনং বসেৎ।
নাড়ীসৃঞ্চারবিজ্ঞানং প্রত্যাহারবিবোধনং।
কুক্ষিসঞ্চালনং ক্ষিপ্রং প্রবেশ ইন্দ্রিয়াধ্বনা।
নাড়ীকর্ম্মাণি কল্যাণি ভোজনং শ্রূয়তাং মম॥ ৫॥

হে বরাননে! অতঃপর যোগসাধনে যে সকল জ্ঞানরূপ বিঘ্ন আছে, তাহা বলিতেছি অবধান কর। গোমুখের উদ্বাসন পূর্ব্বক ধৌতিযোগ দ্বারা অন্তঃপ্রক্ষালনার্থ উপবেশন, নাড়ীসঞ্চালনজ্ঞান, প্রত্যাহারের বিবোধন, কুক্ষিসঞ্চালন, অবিলম্বে ইন্দ্রিয়পথে প্রবেশ, নাড়ীকর্ম্ম অর্থাৎ নাড়ীবিশুদ্ধির জন্য আহারীয় বিচার, এই সকল জ্ঞানরূপ বিঘ্ন বলিয়া প্রতিষ্ঠিত। হে ভদ্রে! নাড়ীবিশুদ্ধির জন্য ভোজন দ্রব্য বলিতেছি, শ্রবণ কর॥ ৫॥

নবং ধাতুরসং ছিন্ধি শুণ্ঠিকা স্তাড়য়েৎ পুনঃ।
এককালং সমাধিঃ স্যাল্লিঙ্গভূতমিদং শৃণু॥ ৬॥

নূতন রসসমন্বিত দ্রব্য ও শুণ্ঠীচূর্ণ ভোজন করিবে, যাহাতে একেবারে সমাধি হইতে পারে, তাহার চিহ্ন সকল বলিতেছি॥ ৬॥

সঙ্গমং গচ্ছ সাধুনাং সঙ্কোচং ভজ দুর্জ্জনাৎ।
প্রবেশে নির্গমে বায়োগুরুলঘুং বিলোকয়েৎ॥ ৭॥

সাধুসঙ্গমে অভিলাষী হইবে, দুর্জ্জনের সহিত সহবাসে ভীত হইবে এবং নিশ্বাসের গমনাগমনকালে গুরুলঘু পর্য্যবেক্ষণ করিবে। ৭।

পিণ্ডস্থং রূপসংস্থঞ্চ রূপস্থং রূপবর্জ্জিতম্।
ব্রহ্মৈতস্মিন্মতাবস্থা হৃদয়ঞ্চ প্রশাম্যতি।
ইত্যেতে কথিতা বিঘ্না জ্ঞানরূপে ব্যবস্থিতাঃ॥ ৮॥

ইতি জ্ঞানরূপবিঘ্নকথনং।

শরীরস্থিত রূপের সংস্কার এবং রূপ বিদ্যমানেও রূপহীনের ন্যায় ব্যবহার, আর "এই জগৎই ব্রহ্ম" হৃদয়ে এইরূপ একাগ্রতা, এই সকলই জ্ঞানরূপ যোগবিঘ্ন বলিয়া অভিহিত ॥ ৮ ॥ *

অথ চতুর্ব্বিধ যোগাদিকথনং।

মন্ত্রযোগো হঠশ্চৈব লয়যোগ স্তৃতীয়কঃ।
চতুর্থো রাজযোগঃ স্যাৎ স দ্বিধাভাববর্জ্জিতঃ ॥ ৯ ॥

যোগ চতুর্ব্বিধ, মন্ত্রযোগ, হঠযোগ, লয়যোগ ও রাজযোগ। এই যোগচতুষ্টয় মধ্যে রাজযোগ দ্বিধাভাববর্জিত ॥ ৯ ॥

চতুর্দ্ধা সাধকো জ্ঞেয়ো মৃদুমধ্যাধিমাত্রকঃ।
অধিমাত্রতমঃ শ্রেষ্ঠো ভবাব্ধৌ লঙ্ঘনক্ষমঃ ॥ ১০ ॥

ইতি চতুর্ব্বিধ যোগাদিকথনং।

উল্লিখিত যোগচতুষ্টয়ের সাধকও চারিপ্রকার জানিবে। মৃদুসাধক, মধ্যসাধক, অধিমাত্র সাধক এবং অধিমাত্রতমসাধক। এই সাধকচতুষ্টয়মধ্যে অধিমাত্রতম সাধকই সর্ব্বপ্রধান, এই সাধকই ভবসাগর লঙ্ঘনে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ১০ ॥

অথ মৃদুসাধকলক্ষণং।

মন্দোৎসাহী সুসংমূঢ়ো ব্যাধিস্থো গুরুদূষকঃ।
লোভী পাপমতিশ্চৈব বহ্বাশী বনিতাশ্রয়ঃ ॥
চপলঃ কাতরো রোগী পরাধীনোঽতিনিষ্ঠুরঃ।
মন্দাচারো মন্দবীর্য্যো জ্ঞাতব্যো মৃদুমানবঃ।

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যাঁহারা যোগাভ্যাসে প্রবৃত্ত হইবেন, তাঁহারা কদাচ এইরূপ জ্ঞানলাভার্থ যত্নবান্ হইবেন না।

দ্বাদশাব্দে ভবেৎ সিদ্ধিরেতস্য যত্নতঃ পরং।
মন্ত্রযোগাধিকারী স জ্ঞাতব্যো গুরুণা ধ্রুবং॥ ১১॥

ইতি মৃদুসাধকলক্ষণং।

যে ব্যক্তি স্বল্পোৎসাহী, মূঢ়চিত্ত, ব্যাধিগ্রস্ত, গুরুনিন্দক, লোভী, পাপমতি, বহুভোজী, সস্ত্রীক, চপল, অসহিষ্ণু, রোগী; পরাধীন, অতি নিষ্ঠুর, মন্দাচার পরায়ণ ও হীনবীর্য্য, সেই ব্যক্তিকেই মৃদুমানব কহে। সেই ব্যক্তিই মৃদুসাধক বলিয়া অভিহিত। এই ব্যক্তি মন্ত্রযোগের অনধিকারী জানিবে। যোগভ্যাস করিতে হইলে ইহাকে প্রথমতঃ মন্ত্রযোগ অভ্যাস করিতে হইবে, পরে দ্বাদশ বৎসর অন্তে মন্ত্রযোগ সিদ্ধি হইলে হঠযোগের অভ্যাস করিবে॥ ১১॥

অথ মধ্যসাধকলক্ষণং।

সমবুদ্ধিঃ ক্ষমাযুক্তঃ পুণ্যাকাঙ্ক্ষী প্রিয়ম্বদঃ।
মধ্যস্থঃ সর্ব্বকার্য্যেষু সামান্যঃ স্যান্ন সংশয়ঃ।
এতজ্জ্ঞাত্বৈব গুরুভির্দীয়তে মুক্তিতো লয়ঃ॥ ১২॥

ইতি মধ্যসাধকলক্ষণং।

যে ব্যক্তি সমবুদ্ধি, ক্ষমাশীল, পুণ্যোপার্জনে অভিলাষী, প্রিয়ম্বদ, অসন্দিগ্ধমনা ও যে ব্যক্তি সর্ব্বকার্য্যেই থাকে, তাহাকে মধ্যম ব্যক্তি কহে; এই ব্যক্তিই মধ্যসাধক বলিয়া অভিহিত। গুরুদেবেরা এই সাধকের চরিত্র অবগত হইয়া হঠযোগ শিক্ষা দিবেন। এই সাধক যথাসময়ে মুক্ত্যর্থ লয়যোগের অধিকারী হইতে পারে॥ ১২॥

অথ অধিমাত্রসাধকলক্ষণং।

স্থিরবুদ্ধির্লয়ে যুক্তঃ স্বাধীনো বীর্য্যবানপি।
মহাশয়ো দয়াযুক্তঃ ক্ষমাবান্ সত্যবানপি।
শূরো লয়স্য শ্রদ্ধাবান্ গুরুপাদাব্জপূজকঃ।

যোগাভ্যাসরতশ্চৈব জ্ঞাতব্যশ্চাধিমাত্রকঃ।
এতস্য সিদ্ধিঃ ষড়্ বর্ষৈর্ভবেদভ্যাসযোগতঃ।
এতস্মৈ দীয়তে ধীরো হঠযোগশ্চ সাঙ্গকঃ॥ ১৩॥

ইতি অধিমাত্রসাধকলক্ষণং।

যে ব্যক্তি স্থিরমতি, লয়যোগ-সামর্থ্য বান্, স্বাধীন, বীর্য্যবান, মহাশয়, দয়াবান্, ক্ষমাশীল, সত্যবান্, মহাবল, সমাধিবিষয়ে শ্রদ্ধাবান্, গুরুর চরণার্চ্চনকারী ও যোগাভ্যাসে নিযুক্ত, তাহাকেই অধিমাত্রসাধক কহে। অভ্যাস করিতে করিতে ষড়্ বর্ষে এই সাধক সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকে। গুরুদেব ঈদৃশ ধীর সাধককে অঙ্গসহ হঠযোগ প্রদান করিবেন॥ ১৩॥

অথ অধিমাত্রতমসাধকলক্ষণং।

মহাবীর্য্যান্বিতোৎসাহী মনোজ্ঞঃ শৌর্য্যবানপি।
শাস্ত্রজ্ঞোঽভ্যাসশীলশ্চ নির্ম্মোহশ্চ নিরাকুলঃ।
নবযৌবনসম্পন্নো মিতাহারী জিতেন্দ্রিয়ঃ।
নির্ভয়শ্চ শুচির্দ্দক্ষো দাতা সর্ব্বজনাশ্রয়ঃ।
অধিকারী স্থিরো ধীমান্ যথেচ্ছাবস্থিতঃ ক্ষমী।
সুশীলো ধর্ম্মচারী চ গুপ্তচেষ্টঃ প্রিয়ম্বদঃ।
শান্তো বিশ্বাসসম্পন্নো দেবতাগুরুপূজকঃ।
জনসঙ্গবিরক্তশ্চ মহাব্যাধিবিবর্জ্জিতঃ।
অধিমাত্রব্রতজ্ঞশ্চ সর্ব্বযোগস্য সাধকঃ।
ত্রিভিঃ সম্বৎসরৈঃ সিদ্ধিরেতস্য নাত্র সংশয়ঃ।
সর্ব্বযোগাধিকারী স নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ১৪॥

ইতি অধিমাত্রতমসাধকলক্ষণং।

যে ব্যক্তি মহাবীর্য্য, উৎসাহবান্, সুরূপ, শৌর্য্যশালী, শাস্ত্রজ্ঞ, শ্রুতিধর, মোহবিহীন, নিরাকুল, নবযৌবনসম্পন্ন, মিতাহারী, জিতেন্দ্রিয়, নির্ভীক, শুচি, কার্য্যদক্ষ, দাতা, শরণাগতের আশ্রয়, ধীর, ধীমান্, নিরন্তর তুষ্টচিত্ত, ক্ষমাশীল, সচ্চরিত্র, ধর্ম্মাচারী, প্রিয়ভাষী, শান্ত; বিশ্বাসবান্, দেবপূজক, গুরুদেবার্চ্চনকারী, বহুজনসংসর্গে বিরক্তিবান্, ব্যাধিশূন্য এবং যে ব্যক্তি গোপনে সর্ব্বকর্ম্মের অনুষ্ঠান করে ও যে ব্যক্তি নির্ব্বিঘ্নে অখণ্ডিতরূপে ব্রতাচরণ করে, সেই ব্যক্তিই সর্ব্বযোগের অধিকারী হয়; তাহাকেই অধিমাত্রতমসাধক কহে। তিন বৎসরমধ্যে সেই সাধক সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন, সন্দেহ নাই। গুরুদেব অসন্দিগ্ধমনে এই সাধককে সর্ব্বযোগের উপদেশ প্রদান করিবেন ॥ ১৪ ॥

অথ প্রতীকোপাসনং।

প্রতীকোপাসনা কার্য্যা দৃষ্টাদৃষ্টফলপ্রদা।
পুনাতি দর্শনাদত্র নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ১৫ ॥

অনন্তর প্রতীকোপাসনা বলিতেছি, শ্রবণ কর। প্রতীকোপাসন দ্বারা দৃষ্টাদৃষ্ট ফললাভ হইয়া থাকে; অতএব ইহা সাধন করা সর্ব্বথা কর্ত্তব্য। যে ব্যক্তি প্রতীকোপাসনা করেন, তাঁহাকে দর্শন করিলে পবিত্রতালাভ হয় সন্দেহ নাই ॥ ১৫ ॥

গাঢ়াতপে স্বপ্রতিবিম্বমৈশ্বরং নিরীক্ষ্য বিস্ফারিতলোচনদ্বয়ং।
যদা নভঃ পশ্যতি স্বপ্রতীকো নভোঙ্গনে তৎক্ষণমেব পশ্যতি ॥ ১৬

যে ব্যক্তি প্রতীকোপাসনা করেন, তিনি ঊর্দ্ধনয়নে অনিমেষভাবে নভোমণ্ডলে প্রখর সূর্য্যকিরণে দৃষ্টিপাত করিয়া ঈশ্বরের প্রতিবিম্ব নিরীক্ষণ করেন, তাহাতে তাঁহার নয়নে কোনরূপ ক্লেশ অনুভূত হয় না। পরিশেষে তিনি গগনতলে স্বীয় ঈশ্বরপ্রতিবিম্বও দর্শন করিয়া থাকেন। প্রথমতঃ তিনি গগনমণ্ডলকে স্বপ্রতিবিম্বিতরূপে দেখিয়া আকাশতলে ঈশ্বরের প্রতিবিম্বও দর্শন করেন। প্রতিবিম্বকেই প্রতীক কহে। এই প্রতীকোপাসনা ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করা সর্ব্বথা কর্ত্তব্য ॥ ১৬

প্রত্যহং পশ্যতে যো বৈ স্বপ্রতীকং নভোঙ্গনে।
আয়ুর্ব্বৃদ্ধির্ভবেত্তস্য ন মৃত্যুঃ স্যাৎ কদাচন ॥ ১৭ ॥

যিনি প্রতিদিন গগনতলে স্বীয় প্রতিবিম্ব নিরীক্ষণ করেন, তাঁহার পরমায়ু বর্দ্ধিত হয় এবং তিনি কদাচ মৃত্যুমুখে নিপতিত হন না ॥১৭॥

যদা পশ্যতি সংপুর্ণং স্বপ্রতীকং নভোঙ্গনে।
তদা জয়মবাপ্নোতি বায়ুং নির্জ্জিত্য সঞ্চরেৎ। ১৮ ॥

যৎকালে সাধক গগনতলে সর্ব্বদা সম্পূর্ণরূপে স্বীয় প্রতীক দর্শন করেন, তখনই তাঁহার জয়লাভ হয় এবং তিনি বায়ু পরাজয় পুর্ব্বক যথেচ্ছ বিচরণে সমর্থ হইয়া থাকেন ॥ ১৮ ॥

যঃ করোতি সদাভ্যাসং চাত্মানং বন্দিতে পরং।
পূর্ণানন্দৈকপুরুষঃ স্বপ্রতীকপ্রসাদতঃ ॥ ১৯ ॥

যিনি নিরন্তর যোগ ও স্বপ্রতীকোপাসনার অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার পরমাত্মালাভ হইয়া থাকে। তিনি পূর্ণানন্দস্বরূপ পরমাত্মপুরুষ প্রাপ্ত হন এবং সেই উপাসনাপ্রসাদে তৎসাযুজ্যলাভ করিয়া থাকেন ॥ ১৯ ॥

যাত্রাকালে বিবাহে চ শুভে কর্ম্মণি সঙ্কটে।
পাপক্ষয়ে পুণ্যবৃদ্ধৌ প্রতীকোপাসনঞ্চরেৎ ॥ ২০ ॥

যাত্রাসময়ে, পরিণয়কালে, শুভকর্ম্মের অনুষ্ঠানে, বিপৎকালে, পাপ-ক্ষালনার্থ প্রায়শ্চিত্তাচরণে এবং পুণ্যবৃদ্ধির জন্য কর্ম্মানুষ্ঠানসময়ে প্রতীকোপাসনা করিবে ॥ ২০ ॥

নিরন্তং কৃতাভ্যাসাদন্তরে পশ্যতি ধ্রুবং।
অতো মুক্তিমবাপ্নোতি যোগী নিয়তমানসঃ ॥ ২১ ॥

সর্ব্বদা প্রতীকোপাসনা করিতে করিতে যখন হৃদয়াভ্যন্তরে স্বপ্রতীক নিরীক্ষিত হয়, তখনই সংযতমনা যোগী মুক্তিলাভ করিয়া থাকেন ॥ ২১ ॥ *

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভে শ্রোত্রে তর্জ্জনীভ্যাং দ্বিলোচনে।
নাসারন্ধ্রে চ মধ্যাভ্যাং অনামাভ্যাং মুখং দৃঢ়ং।
নিরুদ্ধ্য মরুতং যোগী যদেবং কুরুতে ভৃশং।
তদা লক্ষণমাত্মানং জ্যোতীরূপং প্রপশ্যতি ॥ ২২ ॥

যখন যোগী অঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা উভয় কর্ণ, তর্জ্জনীযুগল দ্বারা লোচনদ্বয়, মধ্যমাঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা নাসিকার রন্ধ্রযুগল এবং অনামিকাদ্বয় দ্বারা মুখবিবর দৃঢ়রূপে ধারণ পূর্ব্বক কুম্ভকদ্বারা বায়ুরোধ করিয়া যোগানুষ্ঠান করিতে পারেন, তখনই তিনি আপনাকে জ্যোতিঃস্বরূপ দর্শন করেন ॥ ২২ ॥

যত্তেজো দৃশ্যতে যেন ক্ষণমাত্রং নিরাবিলং।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিং ॥ ২৩ ॥

যে যোগী ক্ষণমাত্রও আপনাকে নিরাবিল তেজঃস্বরূপ সন্দর্শন করেন, তিনি পাপরাশি হইতে মুক্তিলাভ পূর্ব্বক পরমা গতি প্রাপ্ত হইয়া থাকেন সন্দেহ নাই ॥ ২৩ ॥

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, প্রতীকোপাসনা করিতে করিতে যোগী যখন সর্ব্বদা হৃদয়মধ্যে স্বপ্রতিবিম্ব দর্শন করেন, তখনই তিনি জীবন্মুক্ত হইয়া থাকেন, তাঁহার মৃত্যু তদীয় স্বেচ্ছানুসারেই হইয়া থাকে; তিনি ত্রিভুবনতলে যেখানে ইচ্ছা, সেই স্থানেই ভ্রমণ করিতে পারেন। যখন তাঁহার দেহ ত্যাগ করিতে অভিলাষ হয়, তখনই তিনি কলেবর পরিহার করেন; পরন্তু তিনি পরব্রহ্মে বিলীন হন সন্দেহ নাই।

নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ যোগী বিগতকল্মষঃ।
সর্ব্বদেহাদি বিস্মৃত্য তদভিন্নঃ স্বয়ং ভবেৎ ॥ ২৪ ॥

যে সাধক সর্ব্বদা এই যোগাভ্যাস করেন, তাঁহার পাপরাশি অপগত হয় এবং তিনি আত্মা হইতে অভিন্নতা লাভ করেন, তাঁহাকে শরীর-ধর্ম্মে আর পরিলিপ্ত হইতে হয় না ॥ ২৪ ॥

যঃ করোতি সদাভ্যাসং গুপ্তাচারেণ মানবঃ।
স বৈ ব্রহ্মবিলীনঃ স্যাৎ পাপকর্ম্মরতো যদি ॥ ২৫ ॥

যে মানব সর্ব্বদা গোপনে এই যোগ অভ্যাস করে, সে পাপকর্ম্মে লিপ্ত থাকিলেও ব্রহ্মে লীন হইয়া যায় ॥ ২৫ ॥

গোপনীয়ং প্রযত্নেন সদ্যঃ প্রত্যয়কারকঃ।
নির্ব্বাণদায়কো লোকে যোগোঽয়ং মম বল্লভঃ।
নাদঃ সংজায়তে তস্য ক্রমেণাভ্যাসতশ্চ বৈ ॥ ২৬ ॥

এই যোগাভ্যাসের অনুষ্ঠান করিলে ক্রমে সাধকের নাদসঞ্চার হইয়া থাকে। হে পার্ব্বতি! এই যোগ আমার অতীব প্রীতিপ্রদ; ইহা সদ্য ফল প্রসব করে এবং ইহা দ্বারা নির্ব্বাণ লাভ হয়; অতএব সর্ব্ব-প্রযত্নে ইহা গোপনে রাখিবে ॥ ২৬ ॥

মত্তভৃঙ্গবেণুবীণাসদৃশঃ প্রথমো ধ্বনিঃ।
এবমভ্যাসতঃ পশ্চাৎ সংসারধ্বান্তনাশনং।
ঘণ্টানাদসমঃ পশ্চাৎ ধ্বনির্মেঘরবোপমঃ।
ধ্বনৌ তস্মিন্ মনো দত্ত্বা যদা তিষ্ঠতি নির্ভয়ঃ।
তদা সংজায়তে তস্য লয়স্য মম বল্লভে ॥ ২৭ ॥

যোগাভ্যাসদ্বারা সংসাররূপ তিমিররাশি অপগত হইয়া যায়। যোগাভ্যাসের অনুষ্ঠান করিলে প্রথমতঃ মধুমত্ত মধুকরের গুন্ গুন্ ধ্বনির ন্যায় শব্দ হইয়া থাকে। অনন্তর বেণুবৎ, তদনন্তর বীণাধ্বনি, তৎপরে

ঘণ্টানাদ, অবশেষে জলদগর্জ্জনের ন্যায় ভীষণ রব শ্রুত হয়। হে প্রিয়তমে! সাধক যখন সেই গর্জ্জনে মনোভিনিবেশ পূর্ব্বক নির্ভীকহৃদয়ে অবস্থান করিতে পারেন, তখনই তাঁহার মুক্তিজনক লয়োৎপত্তি হয় জানিবে ॥ ২৭ ॥

তত্র নাদে যদা চিত্তং রমতে যোগিনো ভৃশং।
বিস্মৃত্য সকলং বাহ্যং নাদেন সহ শাম্যতি ॥ ২৮ ॥

যৎকালে সাধকের চিত্ত উল্লিখিত নাদে সতত ক্রীড়া করিতে থাকে, তখন বাহ্য বিষয়সকল বিস্মৃতি প্রাপ্ত হইয়া উক্ত নাদের সহিত বিলীন হইয়া যায় ॥ ২৮ ॥

এতদভ্যাসযোগেন জিত্বা সম্যক্ গুণান্ বহূন্।
সর্ব্বারম্ভপরিত্যাগী চিদাকাশে বিলীয়তে ॥ ২৯ ॥

এইপ্রকারে যোগী অভ্যাসযোগদ্বারা সম্যক্ প্রকারেগুণসমূহ পরাজয় পূর্ব্বক সর্ব্বারম্ভপরিত্যাগী হন এবং চিন্ময় চৈতন্যস্বরূপ হৃদয়াকাশে বিলীন হইয়া থাকেন ॥ ২৯ ॥

নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুম্ভসদৃশং বলং।
ন খেচরীসমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥ ৩০ ॥

ইতি প্রতীকোপাসনং।

হে প্রিয়তমে! কোন আসনই সিদ্ধাসনের সদৃশ নহে; কোন বলই কুম্ভকের তুল্য হইতে পারে না; কোন মুদ্রা খেচরীমুদ্রার সদৃশী নহে এবং নাদের ন্যায় লয়ও আর দ্বিতীয় বিদ্যমান নাই ॥ ৩০ ॥

অথ মূলাধারপদ্মবিবরণং।

ইদানীং কথয়িষ্যামি মুক্তস্যানুভবং প্রিয়ে।
যজ্জ্ঞাত্বা লভতে মুক্তিং পাপযুক্তোপি সাধকঃ ॥ ৩১

হে প্রিয়তমে! যেরূপে মুক্তাবস্থার অনুভব হয়, ইদানীং তাহা কীর্ত্তন করিতেছি। ইহা অবগত হইলে পাপযুক্ত ব্যক্তিও মুক্তিলাভ করিয়া থাকে ॥ ৩১ ॥

সমভ্যচ্চে´শ্বরং সম্যক্ কৃত্বা চ যোগমুত্তমং।
গৃহ্লীয়াৎ সুস্থিতো ভূত্বা গুরুং সন্তোষ্য বুদ্ধিমান্ ॥ ৩২

সুধী সাধক সম্যক্‌রূপে ঈশ্বরের অর্চ্চনাপুরঃসর আসনে সমাসীন হইয়া গুরুদেবের সন্তোষসাধন পূর্ব্বক এই অনুত্তম যোগ গ্রহণ করিবেন ॥ ৩২ ॥

জীবাদি সকলং বস্তু দত্ত্বা যোগবিদং গুরুং।
সন্তোষ্যাতিপ্রযত্নেন যোগোয়ং গৃহ্যতে বুধৈঃ ॥ ৩৩ ॥

আত্মদেহাদি পর্য্যন্তও যোগবেত্তা গুরুকে প্রদান পূর্ব্বক যত্নসহকারে তাঁহাকে সন্তুষ্ট করিয়া বুধগণ এই যোগ গ্রহণ করিবেন ॥ ৩৩ ॥

বিপ্রান্ সন্তোষ্য মেধাবী নানামঙ্গলসংযুতঃ।
মমালয়ে শুচির্ভূত্বা প্রগৃহ্লীয়াৎ শুভাত্মকং ॥ ৩৪ ॥

মেধাবী যোগী অনুষ্ঠানকালে মঙ্গলযুক্ত ও শৌচাচারবান্ হইয়া ব্রাহ্মণবর্গের সন্তোষবিধান পূর্ব্বক আমার মন্দিরে গমন করত এই মঙ্গলময় যোগ গ্রহণ করিবেন ॥ ৩৪ ॥

সংন্যস্যানেন বিধিনা প্রাক্তনং বিগ্রহাদিকং।
ভূত্বা দিব্যবপুর্যোগী গৃহ্লীয়াদ্বক্ষ্যমাণকং ॥ ৩৫ ॥

যোগী এইপ্রকার বিধানানুসারে প্রাক্তন দেহাদি গুরুকে সমর্পণ পূর্ব্বক দিব্যদেহ লাভ করত বক্ষ্যমাণ যোগ গ্রহণ করিবেন ॥ ৩৫ ॥ ×

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যোগী মনে মনে এইরূপ ভাবনা করিবেন যে, "প্রাক্তন দেহাদি গুরুদেবকে সমর্পণ পূর্ব্বক আমি দিব্য দেহ লাভ করিয়াছি।" এই প্রকার চিন্তা করিয়া পরে যোগ গ্রহণ করিবেন।

পদ্মাসনস্থিতো যোগী জনসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ।
বিজ্ঞাননাড়ীদ্বিতয়মঙ্গুলীভ্যাং নিরোধয়েৎ॥ ৩৬॥

যোগী লোকসংসর্গ পরিত্যাগ পূর্ব্বক পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া অঙ্গুলীদ্বারা বিজ্ঞাননাড়ীদ্বয়কে নিরোধ করিবেন॥ ৩৬ *

সিদ্ধেস্তদাবির্ভবতি সুখরূপী নিরঞ্জনঃ।
তস্মিন্ পরিশ্রমঃ কার্য্যো যেন সিদ্ধো ভবেৎ খলু॥ ৩৭

যখন যোগসিদ্ধি হয়, তখন যোগীর চিত্তে আনন্দস্বরূপ নিরঞ্জন চৈতন্য প্রাদুর্ভূত হইয়া থাকেন; অতএব যাহাদ্বারা সিদ্ধিলাভ হয়, তৎসাধনে পরিশ্রম করা সর্ব্বতোভাবে বিধেয়॥ ৩৭॥

যঃ করোতি সদাভ্যাসং তস্য সিদ্ধির্ন দূরতঃ
বায়ুসিদ্ধির্ভবেত্তস্য ক্রমাদেব ন সংশয়ঃ॥ ৩৮॥

যে ব্যক্তি নিরন্তর এই যোগভ্যাসে যত্ন করেন, সিদ্ধি তাঁহার অদূরেই বিদ্যমান রহিয়াছে জানিবে। ক্রমে ক্রমে অভ্যাসবশতঃ তাঁহার বায়ুসিদ্ধি হইয়া থাকে সন্দেহ নাই॥ ৩৮॥

সকৃৎ যঃ কুরুতে যোগী পাপৌঘং নাশয়েদ্ধ্রুবং।
তস্য স্যান্মধ্যমে বায়োঃ প্রবেশো নাত্র সংশয়ঃ॥ ৩৯॥

যে যোগী প্রতিদিন একবারমাত্র এই যোগের অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার পাপরাশি বিদূরিত হইয়া যায় এবং তাঁহার জ্ঞাননাড়ীতে বায়ু প্রবিষ্ট হইয়া থাকে সন্দেহ নাই॥ ৩৯॥

এতদভ্যাসশীলো যঃ স যোগী দেবপূজিতঃ।
অণিমাদিগুণং লব্ধ্বা বিচরেদ্ভুবনত্রয়ে॥ ৪০॥

যে যোগী এই যোগভ্যাসে নিরত থাকেন, তিনি দেবগণের বন্দনীয়

* বিজ্ঞান নাড়ীদ্বয়—ইড়া ও পিঙ্গলা। সুষুম্নাকে জ্ঞাননাড়ী কহে।

হইয়া অণিমাদি সিদ্ধিলাভ পূর্ব্বক ত্রিভুবনে পরিভ্রমণ করিয়া থাকেন ॥ ৪০ ॥

যো যথাস্যানিলাভ্যাসাত্তদ্ভবেত্তস্য বিগ্রহঃ।
তিষ্ঠেদাত্মনি মেধাবী স পুনঃ ক্রীড়তে ভূশং ॥ ৪১ ॥

যে যে প্রকারে অনিলাভ্যাসে যত্ন করে, সেই প্রকারেই তাহার বিগ্রহ সিদ্ধি হয়। মেধাবী যোগী আত্মাতে অধিষ্ঠান পূর্ব্বক ক্রীড়া করেন। ৪১।

এতদ্‌যোগং পরং গোপ্যং ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
সুপ্রমাণৈঃ সমাযুক্তস্তমেব কথ্যতে ধ্রুবং ॥ ৪২ ॥

এই যোগ অতীব গোপনীয়; অতএব যাহাকে ইচ্ছা প্রদান করিবে না। যে ব্যক্তি যোগবিহিত নিয়মবান্, কেবল তাহাকেই ইহার উপদেশ প্রদান করিবে ॥ ৪২ ॥

যোগী পদ্মাসনে তিষ্ঠেৎ কণ্ঠকূপে যদা স্মরন্।
জিহ্বাং কৃত্বা তালুমূলে ক্ষুৎপিপাসা নিবর্ত্ততে ॥ ৪৩ ॥

যোগী পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া কণ্ঠকূপে মনোভিনিবেশ পূর্ব্বক তালুমূলে জিহ্বা প্রদান করিয়া ক্ষুধা ও পিপাসার শান্তি করিবেন ॥ ৪৩

কণ্ঠকূপাদধঃস্থানে কূর্ম্মনাড্যস্তি শোভনা।
তস্মিন্ যোগী মনো দত্ত্বা চিত্তস্থৈর্য্যং লভেদ্ভূশং ॥ ৪৪

মনোরমা কূর্ম্মনাড়ী কণ্ঠপ্রদেশের অধোভাগে অবস্থিত আছে। যোগী সেই নাড়ীতে মনঃসংযোগ পূর্ব্বক চিত্তস্থৈর্য্যলাভ করিবেন ॥ ৪৪

শিরঃকপালে রুদ্রাক্ষো বিবিধং চিন্তয়েদ্ যদি।
তদা জ্যোতিঃপ্রকাশঃ স্যাদ্বিদ্যুত্তেজঃসমপ্রভঃ।
এতচ্চিন্তনমাত্রেণ পাপানাং সংক্ষয়ো ভবেৎ।
দুরাচারোঽপি পুরুষো লভতে পরমং পদং ॥ ৪৫ ॥

শিরঃকপালে শিবনেত্র বিরাজমান। স্বীয় শিরঃকপালে অনেক প্রকার ভাবনা করিলে হৃদয়াকাশে বিদ্যুত্তেজঃসন্নিভ জ্যোতিঃ প্রকাশিত হইয়া থাকে। ইহা ধ্যান করিবামাত্র পাপপুঞ্জ ভস্মীভূত হয় এবং দুরাচারবান্ ব্যক্তিও পরম পদ প্রাপ্ত হইতে পারে ।। ৪৫ ।।

অহর্নিশং যদা চিন্তাং তৎকরোতি বিচক্ষণঃ।
সিদ্ধানাং দর্শনং তস্য ভাষণঞ্চ ভবেদ্ধ্রুবং ।। ৪৬ ।।

যে বুদ্ধিমান্ সাধক অহর্নিশ সেই জ্যোতিঃ ধ্যান করেন, তিনি দেবগণের দর্শন ও তাঁহাদের সহিত সম্ভাষণে সমর্থ হন সন্দেহ নাই ।।৪৬

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ ভুঞ্জন্ ধ্যায়েচ্ছূন্যমহর্নিশং।
তদাকাশময়ো যোগী চিদাকাশে বিলীয়তে ।। ৪৭ ।।

কি অবস্থানকালে, কি গমনসময়ে, কি শয়নকালে, কি আহারসময়ে যে যোগী অহর্নিশ সেই শূন্যস্বরূপ পরমাত্মার ধ্যান করেন, তিনি চিদাকাশে বিলীন হইয়া থাকেন ।। ৪৭ ।।

এতজ্জ্ঞানং সদা কার্য্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ মম তুল্যো ভবেদ্ধ্রুবং।
এতজ্জ্ঞানবলাদ্যোগী সর্কেষাং বল্লভো ভবেৎ ।৪৮।

সিদ্ধিকামী যোগীগণ নিরন্তর এই জ্ঞানভ্যাস করিবেন। সর্ব্বদা ইহার অভ্যাস করিলে সেই যোগী আমার সাদৃশ্য লাভ করেন এবং এই জ্ঞানবলেই যোগী সকলের প্রিয় হইয়া থাকেন ।। ৪৮ ।।

সর্ব্বান্ ভূতান্ জয়ং কৃত্বা নিরাশী অপরিগ্রহঃ।
নাসাগ্রে যেন দৃশ্যতে পদ্মাসনগতেন বৈ।
মনসো মরণং তস্য খেচরত্বং প্রসিদ্ধতি ।। ৪৯ ।।

যে যোগী ভূতসমূহকে পরাজয় করত নিরাশী ও পরিগ্রহশূন্য হইয়া পদ্মাসনে উপবেশন পূর্ব্বক নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টিনিক্ষেপ করেন, তাঁহার মন আত্মাতে বিলীন হয় এবং তাঁহার খেচরত্বসিদ্ধি হইয়া থাকে ।। ৪৯ ।।

জ্যোতিঃ পশ্যতি যোগীন্দ্রঃ শুদ্ধং শুদ্ধাচলোপমং।
তত্রাভ্যাসবলেনৈব স্বয়ং তদ্রক্ষকো ভবেৎ ।। ৫০ ।।

সাধকপ্রবর যোগবলে বিমল পর্ব্বতসদৃশ বিশুদ্ধ জ্যোতিঃ দর্শন করিয়া থাকেন। অভ্যাসবশতঃ যোগই নিরন্তর তাঁহার রক্ষাবিধান করে ।। ৫০ ।।

উত্তানশয়নে ভূমৌ সুপ্ত্বা ধ্যায়ন্নিরন্তরং।
সদ্যঃ শ্রমবিনাশায় স্বয়ং যোগী বিচক্ষণঃ।
শিরঃপশ্চাত্তু ভাগস্য ধ্যানে মৃত্যুঞ্জয়ো ভাবৎ। ৫১।

বুদ্ধিমান্ সাধক ধরাশয্যায় উত্তানশয়নে প্রসুপ্ত হইয়া সর্ব্বদা ধ্যানে নিমগ্ন থাকিবেন। স্বীয় মস্তকের পশ্চাদ্ভাগে স্বপ্রতীক চিন্তা করিলে সাধক মৃত্যুকে জয় করিতে পারেন ।। ৫১ ।।

ভ্রূমধ্যে দৃষ্টিমাত্রেণ হ্যপরঃ পরিকীর্ত্তিতঃ।
চতুর্ব্বিধস্য চান্নস্য রসস্ত্রিধা বিভজ্যতে।
তত্র সারতমো লিঙ্গদেহস্য পরিপোষকঃ।
সপ্তধাতুময়ং পিণ্ডমেতি পুষ্ণাতি মধ্যগঃ ।। ৫২ ।।
যাতি বিন্মূত্ররূপেণ তৃতীয়ঃ সপ্ততো বহিঃ।
আদ্যভাগং দ্বয়ং নাড্যঃ প্রোক্তাস্তাঃ সকলা অপি।
পোষয়ন্তি বপুর্ব্বায়ুমাপাদতলমস্তকং ।। ৫৩ ।।

ভ্রূযুগলের অভ্যন্তরে দৃষ্টিনিক্ষেপ পূর্ব্বক ধ্যান করিলে যে ফল হয়, তাহা পূর্ব্বে কীর্ত্তিত হইয়াছে। চতুর্ব্বিধ অন্ন * ভোজন করিলে যে রস সমুৎপন্ন হয়, তাহা তিন ভাগে বিভক্ত। তন্মধ্যে যেটী সারতম, তাহাই লিঙ্গদেহের পুষ্টিসাধন করে, যেটী মধ্যম, তদ্দ্বারা সপ্তধাতুময় স্থূলদেহের পরিপোষণ হয় এবং অবশিষ্টভাগ সপ্ত ধাতুর অন্তর্ভূত

* চতুর্ব্বিধ অন্ন — চর্ব্ব্য, চোষ্য, লেহ্য ও পেয়।

নহে, উহা মূত্রপুরীষরূপে নিষ্ক্রান্ত হইয়া যায়। প্রথমোক্ত ভাগদ্বয় দেহস্থিত নাড়ীসমূহে অবস্থিতি করে। সেই নাড়ীসমূহ রসরাশি বহন পূর্ব্বক চরণতল হইতে শিরঃপর্য্যন্ত সমগ্র দেহের পোষণ করিয়া থাকে॥ ৫২-৫৩॥

নাড়ীভিরাভিঃ সর্ব্বাভির্ব্বায়ুঃ সঞ্চরতে যদা।
তদৈব ন রসো দেহে সামান্যেহ প্রবর্ত্ততে॥ ৫৪॥

যৎকালে বায়ু এই সকল নাড়ীর সহিত মিলিত হইয়া দেহমধ্যে প্রবাহিত হয়, তৎকালে রসসমূহ অসাধারণরূপে প্রবর্ত্তিত হইয়া থাকে॥ ৫৪॥

চতুর্দ্দশানাং তত্রেহ ব্যাপারমুখ্যভাগতঃ।
তা অনুগ্রা ত্বহীনাশ্চ প্রাণসঞ্চারনাড়িকাঃ॥ ৫৫॥

দেহমধ্যে যে চতুর্দ্দশটী নাড়ী প্রধান, তাহারা অনুগ্র, অহীন ও জীবনসঞ্চারের কারণস্বরূপ। সেই নাড়ী কয়টীই দেহের মুখ্যকার্য্য সাধন করে॥ ৫৫॥

গুদাদ্দ্ব্যঙ্গুলতশ্চোর্দ্ধং মেঢ্রৈকাঙ্গুলতস্ত্বধঃ।
এবঞ্চাস্তি সমং কন্দং সমতা চতুরঙ্গুলং॥ ৫৬॥

গুহ্যের অঙ্গুলীদ্বয় ঊর্দ্ধভাগে এবং মেঢ্রের এক অঙ্গুলী নিম্নে ঐ চতুর্দ্দশ নাড়ীর মূল বিদ্যমান ; উহা পদ্মকন্দবৎ সমভাবে চতুরঙ্গুল বিস্তৃত॥ ৫৬॥

পশ্চিমাভিমুখী যোনির্গুদমেঢ্রান্তরালগা।
তত্র কন্দং সমাখ্যাতং তত্রাস্তি কুণ্ডলী সদা।
সংবেষ্ট্য সকলা নাড়ীঃ সার্দ্ধত্রিকুটিলাকৃতিঃ।
মুখে নিবেশ্য সা পুচ্ছং সুষুম্নাবিবরে স্থিতা॥ ৫৭॥

গুহ্য ও মেঢ্রের অন্তরালে যোনিমণ্ডল অবস্থিত, ঐ যোনিকেই কন্দ বলা যায়, উহা পশ্চিমাভিমুখী। তাহারই মূলদেশে কুণ্ডলীশক্তি অধিষ্ঠিতা আছেন। ঐ কুণ্ডলী সার্দ্ধত্রিকুটিলাকৃতি, তিনি নাড়ীসমূহে পরিবেষ্টতা হইয়া স্বীয় পুচ্ছদেশ মুখমধ্যে নিবেশিত করত সুষুম্নাবিবরে অবস্থান করিতেছেন ॥ ৫৭ ॥

সুপ্তা নাগোপমা হ্যেষা স্ফুরন্তী প্রভয়া স্বয়া।
অহিবৎ সন্ধিসংস্থানা বাগ্‌দেবী বীজসংজ্ঞকা ॥ ৫৮ ॥

ঐ কুণ্ডলী শক্তি নাগরূপে নিদ্রিতা রহিয়াছেন, তিনি নিজ-তেজেই সমুদ্ভাসিতা, এবং ভুজঙ্গীর ন্যায় সন্ধিসংস্থানা ও তিনিই বাগ্‌-দেবীস্বরূপিণী; তাঁহার প্রভাবেই জীবের বাক্‌শক্তি প্রবর্ত্তিত হইয়া থাকে ॥ ৫৮ ॥

জ্ঞেয়া শক্তিরিয়ং বিষ্ণোর্নির্ভরা স্বর্ণভাস্বরা।
সত্ত্বং রজস্তমশ্চেতি গুণত্রয়প্রসূতিকা ॥ ৫৯ ॥

কাঞ্চনবৎ প্রভাশালিনী এই কুণ্ডলীই সত্ত্ব, রজ ও তম এই গুণত্রয়-প্রসবিনী বিষ্ণুশক্তি জানিবে ॥ ৫৯ ॥

তত্র বন্ধূকপুষ্পাভং কামবীজং প্রকীর্ত্তিতং।
কলহেমসমং যোগে প্রযুক্তাক্ষররূপিণং ॥ ৬০ ॥

যে স্থানে কুণ্ডলী দেবী অধিষ্ঠিত আছেন, সেই যোনিমণ্ডলে বন্ধূক-কুসুমসন্নিভ কামবীজ বিদ্যমান বলিয়া কীর্ত্তিত আছে। ঐ বীজকে ধৌত কাঞ্চনসম বর্ণরূপী বলিয়া ধ্যান করিবে ॥ ৬০ ॥

সুষুম্নাপি চ সংশ্লিষ্টা বীজং তত্র বরং স্থিতং।
শরচ্চন্দ্রনিভং তেজস্ত্বয়মেতৎ স্ফুরৎ স্থিতং।
সূর্য্যকোটিপ্রতীকাশং চন্দ্রকোটিসুশীতলং।
এতত্রয়ং মিলিত্বৈব দেবী ত্রিপুরভৈরবী।
বীজসংজ্ঞং পরং তেজস্তদেব পরিকীর্ত্তিতং ॥ ৬১ ॥

ঐ বীজে সুষুম্না নাড়ী সংশ্লিষ্ট রহিয়াছে। ঐ বীজ শরচ্চন্দ্রনিভ, তেজঃস্বরূপ, কোটি সূর্য্যের ন্যায় দীপ্তিমান্‌ এবং চন্দ্রকোটিবৎ সুশীতল। তেজ, সূর্য্য ও চন্দ্র এই তিন মিলিত হইয়া ত্রিপুরভৈরবী ঐ বীজসংজ্ঞা প্রাপ্ত হইয়াছেন ॥ ৬১ ॥ (১)

ক্রিয়াবিজ্ঞানশক্তিভ্যাং যুতং যৎপরিতোভ্রমৎ।
উত্তিষ্ঠদ্বিশতস্তুত্বঃ সূক্ষ্মং শোণশিখাযুতং।
যোনিস্থং তৎপরং তেজঃ স্বয়ম্ভুলিঙ্গসঙ্গিতং। ৬২।

ঐ কামবীজ অনলশিখাস্বরূপ, সূক্ষ্ম এবং যোনিস্থিত পরম তেজঃস্বরূপ স্বয়ম্ভুলিঙ্গ উহাতে অবস্থিত আছেন। ঐ বীজ ক্রিয়াশক্তি ও বিজ্ঞানশক্তির সহিত মিলিত হইয়া দেহমধ্যে বিচরণ করিতেছেন; কখন উর্দ্ধগামী হন এবং কখন বা লিঙ্গান্তর্গত সলিলে প্রবিষ্ট হইয়া থাকেন ॥ ৬২ ॥

আধারপদ্মমেতদ্ধি যোনির্যস্যাস্তি কন্দতঃ।
পরিস্ফুরৎ বাদি সান্ত চতুর্ব্বর্ণং চতুর্দ্দলং ॥ ৬৩ ॥

ইহাকেই আধারপদ্ম কহে, ইহার মূলেই যোনি বিদ্যমান। ইহাতে ব হইতে সকার পর্য্যন্ত চতুর্বর্ণবিশিষ্ট চতুর্দ্দল সমুদ্ভাসিত রহিয়াছে ॥ ৬৩ ॥ (২)

কুলাভিধং সুবর্ণাভং স্বয়ম্ভুলিঙ্গসঙ্গতং।
দ্বিরণ্ডো যত্র সিদ্ধোঽস্তি ডাকিনী যত্র দেবতা।
তৎপদ্মমধ্যগা যোনিস্তত্র কুণ্ডলিনী স্থিতা।
তস্যা উর্দ্ধে স্ফুরৎ তেজঃ কামবীজং ভ্রমন্মতং

(১) তেজ, (অগ্নি,) সূর্য্য ও চন্দ্র অর্থাৎ লং খং ও ঠং এই তিন একত্রিত হইয়া ত্রিপুরাভৈরবী দেবী কামবীজসংজ্ঞা প্রাপ্ত হইয়াছেন। অর্থাৎ ত্রিপুরাদেবী মূলাধারে অধিষ্ঠিতা রহিয়াছেন।

(২) ব হইতে স পর্য্যন্ত অর্থাৎ চতুর্দ্দলে ব শ ষ স এই চারিবর্ণ বিরাজমান।

যঃ করোতি সদা ধ্যানং মূলাধারে বিচক্ষণঃ।
তস্য স্যাদ্দার্দ্দুরীসিদ্ধিভূমিত্যাগক্রমেণ বৈ ॥৬৪॥

এই আধারপদ্ম কুলসংজ্ঞক, কাঞ্চনবর্ণ এবং স্বয়ম্ভু নামক লিঙ্গে সংশ্লিষ্ট। এই পদ্মে দ্বিরণ্ড নামক সিদ্ধলিঙ্গ ও ডাকিনী দেবী অধিষ্ঠিত অছেন। সেই পদ্মান্তর্গত কর্ণিকায় যোনিমণ্ডল বিদ্যমান, সেই যোনিতে কুণ্ডলিনী অবস্থিতি করিতেছেন। ইহার ঊর্দ্ধপ্রদেশে দীপ্তিমান্ তেজঃস্বরূপ কামবীজ ভ্রামিত হইতেছে। যে বুদ্ধিমান্ যোগী নিরন্তর মূলাধারের চিন্তা করেন, তাঁহার দার্দ্দুরী সিদ্ধি হয়, তিনি ক্রমে ধরাতল বিসর্জন পূর্ব্বক নভোমার্গে সমুত্থিত হইতে পারেন। ৬৪।

বপুষঃ কান্তিরুৎকৃষ্টং জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনং।
আরোগ্যঞ্চ পটুত্বঞ্চ সর্ব্বজ্ঞত্বঞ্চ জায়তে ॥ ৬৫ ॥

ইহা ধ্যান করিলে দেহকান্তি ও উদরানল সংবর্দ্ধিত হয় এবং আরোগ্য, পটুত্ব ও সর্ব্বজ্ঞত্ব জন্মিয়া থাকে ॥ ৬৫ ॥

ভূতং ভব্যং ভবিষ্যঞ্চ বেত্তি সর্ব্বং সকারণং।
অশ্রুতান্যপি শাস্ত্রাণি সরহস্যং বদেৎ ধ্রুবং ॥৬৬॥

যে ব্যক্তি মূলাধারপদ্মের ধ্যান করেন, তিনি কি অতীত, কি ভাবী, কি বর্ত্তমান ত্রিকালজ্ঞ ও সর্ব্বকারণাভিজ্ঞ হইয়া থাকেন এবং তিনি অশ্রুতপূর্ব্ব শাস্ত্রসকলও রহস্যসহ প্রকটীকৃত করিতে পারেন সন্দেহ নাই ॥ ৬৬ ॥

বক্ত্রে সরস্বতী দেবী সদা নৃত্যন্তি নির্ভরা।
মন্ত্রসিদ্ধির্ভবেত্তস্য জপাদেব ন সংশয়ঃ ॥ ৬৭ ॥

যে যোগী মূলাধারপদ্মের সাধনা করেন, দেবী সরস্বতী স্থিরভাবে নিরন্তর তদীয় বদনে নৃত্য করিতে থাকেন, জপমাত্রে তাঁহার মন্ত্রসিদ্ধি হইয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ৬৭ ॥

জরামরণদুঃখৌঘান্নাশয়তি গুরোর্ব্বচঃ।
ইদং ধ্যানং সদা কার্য্যং পবনাভ্যাসিনা পরং।
ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মুচ্যতে সর্ব্বকিল্বিষাৎ ॥ ৬৮ ।

এই সাধক জরামৃত্যু প্রভৃতি দুঃখরাশি হইতে মুক্তিলাভ করেন। যে যোগী প্রাণায়াম সাধন করেন, সর্ব্বদা মূলাধারপদ্মের ধ্যান করা তাঁহার সর্ব্বথা কর্ত্তব্য; কারণ উহা ধ্যানমাত্রে পাপরাশি হইতে মুক্তিলাভ হয় ॥ ৬৮ ॥

মূলপদ্মং যদা ধ্যায়েৎ যোগী স্বয়ম্ভুলিঙ্গকং।
তদা তৎক্ষণমাত্রেণ পাপৌঘং নাশয়েদ্ধ্রুবং ॥ ৬৯ ॥

যদি মূলপদ্ম ও স্বয়ম্ভূলিঙ্গের ধ্যান করা যায়, তাহা হইলে ক্ষণকাল মধ্যেই পাপরাশি বিদূরিত হয় ॥ ৬৯ ॥

যং যং কাময়তে চিত্তে তং তং ফলমবাপ্নুয়াৎ।
নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ তং পশ্যতি বিমুক্তিদং।
বহিরভ্যন্তরে শ্রেষ্ঠং পূজনীয়ং প্রযত্নতঃ।
ততঃ শ্রেষ্ঠতমং হ্যেতন্নান্যদস্তি মতং মম ॥ ৭০ ॥

যে ব্যক্তি মূলাধারপদ্মের ধ্যান করেন, তাঁহার চিত্তে যে যে কামনা-সঞ্চার হয়, তাহাই পরিপূর্ণ হইয়া থাকে। নিরন্তর এই যোগাভ্যাস করিলে সাধক মুক্তিদায়ী সর্ব্বোত্তম পূজনীয় পরমাত্মাকে হৃদয়ের অভ্যন্তরে ও বহির্ভাগে দর্শন করেন, অতএব আমার বিবেচনায় ইহা অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ যোগ আর দ্বিতীয় নাই ॥ ৭০ ॥

আত্মসংস্থং শিবং ত্যক্ত্বা বহিস্থং যঃ সমর্চ্চয়েৎ।
হস্তস্থং পিণ্ডমুৎসৃজ্য ভ্রমতে জীবিতাশয়া ॥ ৭১ ॥

নিজ হৃদয়ে যে শুভপ্রদ পরমাত্মা অবস্থিত আছেন, তাঁহাকে পরিত্যাগ পূর্ব্বক বহির্ভাগস্থ বিবেচনায় যে ব্যক্তি বহিরর্চ্চনার অনুষ্ঠান করে, সে যে ব্যক্তি হস্তস্থিত অন্ন বিসর্জন পূর্ব্বক জীবিতাশায় দেশ-বিদেশে পরিভ্রমণ করে, তৎসদৃশ হতভাগ্য সন্দেহ নাই ॥ ৭১ ॥

আত্মলিঙ্গার্চ্চনং কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে।
তস্য স্যাৎ সকলা সিদ্ধির্নাত্র কার্য্যা বিচারণা ॥ ৭২ ॥

যে ব্যক্তি প্রত্যহ নিরলসভাবে আত্মদেহস্থ পরমাত্মার অর্চ্চনা করেন, তাঁহার অচিরে সিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ নাই ॥ ৭২ ॥

নিরন্তরকৃতাভ্যাসাৎ ষণ্মাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
তস্য বায়ুপ্রবেশোপি সুষুম্নায়াং ভবেদ্ধ্রুবং ॥ ৭৩ ॥

যিনি ষণ্মাসপর্য্যন্ত সর্ব্বদা এই যোগ অভ্যাস করেন, তাঁহার সিদ্ধিলাভ হয় এবং তদীয় দেহে সুষুম্না নাড়ীর রন্ধ্রাভ্যন্তরে বায়ু প্রবিষ্ট হইয়া থাকে ॥ ৭৩ ॥

মনোজয়ঞ্চ লভতে বায়ুবিন্দুবিধারণং।
ঐহিকামুষ্মিকী সিদ্ধির্ভবেন্নৈবাত্র সংশয়ঃ ॥ ৭৪ ॥
ইতি মূলাধারপদ্মবিবরণং ॥

এই যোগাভ্যাস করিলে মনোজয় করিতে পারা যায় এবং বায়ু-ধারণ ও বিন্দুধারণশক্তি জন্মে। ইহাদ্বারা কি ইহলোক, কি পরলোক উভয়ত্রই সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে ॥ ৭৪ ॥

অথ স্বাধিষ্ঠানচক্রবিবরণং।

দ্বিতীয়ন্তু সরোজং যল্লিঙ্গমূলে ব্যবস্থিতং।
তদ্বাদি লান্ত ষড়্বর্ণং পরিভাস্বরষড়্দলং।
স্বাধিষ্ঠানাভিধং তত্তু পঙ্কজং শোণরূপকং।
বাণাখ্যো যত্র সিদ্ধোঽস্তি দেবী যত্রাস্তি রাকিণী ॥ ৭৫

লিঙ্গমূলে যে দ্বিতীয় পদ্ম অবস্থিত আছে, তাহাকেই স্বাধিষ্ঠানপদ্ম কহে, উহা শোণিতবর্ণ এবং ষড়্দলে পরিশোভিত। ব ভ ম য র ল, এই ছয়টী বর্ণে ঐ দলষট্ক বিরাজিত; ঐ ষড়্দল পরম দীপ্তিসম্পন্ন। এই পদ্মে বাণনামক সিদ্ধলিঙ্গ ও রাকিণী দেবী শক্তিরূপে অবস্থিতি করিতেছেন ॥ ৭৫ ॥

যো ধ্যায়তি সদা দিব্যং স্বাধিষ্ঠানারবিন্দকং।
তস্য কামাঙ্গনাঃ সর্ব্বা ভজন্তে কামমোহিতাঃ ॥ ৭৬ ॥

যে ব্যক্তি নিরন্তর এই স্বাধিষ্ঠানপদ্মের ধ্যান করেন, কামরূপিণী দেবকামিনীগণ কামমোহিত হইয়া তাঁহাকে ভজনা করিয়া থাকেন সন্দেহ নাই ॥ ৭৬ ॥

বিবিধঞ্চাশ্রুতং শাস্ত্রং নিঃশঙ্কো বৈ বদেদ্ধ্রুবং।
সর্ব্বরোগবিনির্ম্মুক্তো লোকে চরতি নির্ভয়ঃ ॥ ৭৭ ॥

এই সাধক অশ্রুতপূর্ব্ব শাস্ত্রসমূহও অবলীলাক্রমে ব্যাখ্যা করিতে সমর্থ হন এবং তিনি নীরোগী হইয়া নির্ভীকহৃদয়ে সর্ব্বত্র পর্য্যটন করেন ॥ ৭৭ ॥

মরণং খাদ্যতে তেন স কেনাপি ন খাদ্যতে।
তস্য স্যাৎ পরমা সিদ্ধিরণিমাদিগুণান্বিতা।
বায়ুঃ সঞ্চরতে দেহে রসবৃদ্ধির্ভবেদ্ধ্রুবং।
আকাশপঙ্কজগলৎপীযূষমপি বর্দ্ধতে ॥ ৭৮ ॥

ইতি স্বাধিষ্ঠানচক্রবিবরণং।

মৃত্যু সেই সাধকের হস্তে গ্রাসিত হয়, কিন্তু তাঁহাকে কেহই গ্রাস করিতে পারে না। তিনি অণিমাদি গুণসহ পরম সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন। তাঁহার দেহমধ্যে সর্ব্বত্র প্রাণবায়ু সঞ্চারিত হয় এবং তদীয় দেহে রসবৃদ্ধি হইয়া থাকে। এই সাধক নিরন্তর সহস্রারবিগলিত সুধা-ধারা পান করেন ॥ ৭৮ ॥

অথ মণিপূরচক্রবিবরণং।

তৃতীয়ং পঙ্কজং নাভৌ মণিপূরকসংজ্ঞকং।
দশারং ডাদি ফান্তার্ণং শোভিতং হেমবর্ণকং ॥ ৭৯ ॥

নাভির মূলদেশে তৃতীয়পদ্ম বিরাজমান, ইহাকেই মণিপূরচক্র কহে। ইহা দশদলে পরিশোভিত এবং কাঞ্চনবর্ণ, ঐ দশদলে ড ঢ ণ ত থ দ ধ ন প ফ এই দশবর্ণ দেদীপ্যমান আছে ।। ৭৯ ।।

রুদ্রাখ্যো যত্র সিদ্ধাঽস্তি সর্ব্বমঙ্গলদায়কঃ।
তত্রস্থা লাকিনী নাম্নী দেবী পরমধার্ম্মিকা ।। ৮০ ।।

এই মণিপূরচক্রে কল্যাণপ্রদ রুদ্র নামক সিদ্ধলিঙ্গ এবং লাকিনী নাম্নী পরমধর্ম্মপরায়ণা শক্তিদেবী অধিষ্ঠিত আছেন ।। ৮০ ।।

তস্মিন্ ধ্যানং সদা যোগী করোতি মণিপূরকে।
তস্য পাতালসিদ্ধিঃ স্যান্নিরন্তরসুখাবহা।
ঈপ্সিতঞ্চ ভবেল্লোকে দুঃখরোগবিনাশনং।
কালস্য বঞ্চনঞ্চাপি পরদেহপ্রবেশনং ।। ৮১ ।।

যে সাধক সর্ব্বদা এই মণিপূরচক্রের চিন্তা করেন, তিনি সর্ব্বসুখাবহ পাতালসিদ্ধি লাভ করিতে পারেন; তাঁহার যাবতীয় মনোরথ পরিপূর্ণ হয়, দুঃখ ও রোগরাশি বিদূরিত হইয়া যায় এবং পরশরীরমধ্যে প্রবেশ করিবার শক্তি জন্মে; তিনি কালকে প্রবঞ্চিত করিয়া দীর্ঘজীবন প্রাপ্ত হন ।। ৮১ ।।

জাম্বূনদাদিকরণং সিদ্ধানাং দর্শনং ভবেৎ।
ঔষধীদর্শনঞ্চাপি নিধীনাং দর্শনং ভবেৎ ।। ৮২ ।।

ইতি মণিপূরচক্রবিবরণং।

ঐ যোগী স্বর্ণ রজত প্রভৃতি উৎপাদন করিতে পারেন, তাঁহার দেবগণসহ সাক্ষাৎ এবং ওষধিরাজি ও নিধি সমূহের দর্শনলাভ হয় ।। ৮২ ।।

অথ অনাহতচক্রবিবরণং।

হৃদয়েঽনাহতং নাম চতুর্থং পঙ্কজং ভবেৎ।
কাদি ঠান্তার্ণসংস্থানং দ্বাদশচ্ছদশোভিতং।
অতিশোণং বায়ুবীজং প্রসাদস্থানমীরিতং॥ ৮৩॥

চতুর্থ পদ্ম হৃদয়দেশে অবস্থিত, ইহাকেই অনাহতচক্র কহে। ইহা দ্বাদশদলে বিরাজিত ও গাঢ়শোণিতবর্ণ; ঐ দ্বাদশ দল ক খ গ ঘ ঙ চ ছ জ ঝ ঞ ট ঠ এই দ্বাদশবর্ণে সংস্থিত। এই পদ্মই প্রসন্নপ্রদেশ বলিয়া কীর্ত্তিত: এই স্থানে বায়ুবীজ (যং) বিদ্যমান আছে॥ ৮৩॥

পদ্মস্থং তৎপরং তেজো বাণলিঙ্গঃ প্রকীর্ত্তিতঃ।
তস্য স্মরণমাত্রেণ দৃষ্টাদৃষ্টফলং লভেৎ॥ ৮৪॥

এই অনাহতপদ্মে পরম তেজঃস্বরূপ বাণ নামক সিদ্ধলিঙ্গ অধিষ্ঠিত আছেন। তাঁহার স্মরণমাত্রে সিদ্ধাসিদ্ধ ফললাভ হইয়া থাকে॥ ৮৪॥

সিদ্ধঃ পিনাকী যত্রাস্তে কাকিনী যত্র দেবতা।
এতস্মিন্ সততং ধ্যানং হৃৎপাথোজে করোতি যঃ।
ক্ষুভ্যন্তে তস্য কান্তা বৈ কামার্ত্তা দিব্যযোষিতঃ॥ ৮৫

এই পদ্মে পিনাকী নামক সিদ্ধলিঙ্গ ও কাকিনী দেবীও অবস্থিতি করিতেছেন। যে ব্যক্তি সতত হৃৎপদ্মমধ্যে এই পদ্মের ধ্যান করেন, দিব্য কামিনীগণ কামাতুরা হইয়া তৎসমীপে সমাগত হইয়া থাকেন॥ ৮৫॥

জ্ঞানঞ্চাপ্রতিমং তস্য ত্রিকালবিষয়ন্তবেৎ।
দূরশ্রুতির্দূরদৃষ্টিঃ স্বেচ্ছয়া খগতাং ব্রজেৎ॥ ৮৬॥

ঐ সাধক ত্রিকালবেত্তা ও অতুল জ্ঞানের আধার হন, তাঁহার দূরশ্রুতি ও দূরদৃষ্টিশক্তি জন্মে, তিনি স্বেচ্ছানুসারে নভোমার্গে গমনাগমন করিতে সমর্থ হন॥ ৮৬॥

সিদ্ধানাং দর্শনঞ্চাপি যোগিনীদর্শনং তথা।
ভবেৎ খেচরসিদ্ধিশ্চ খেচরাণাং জয়স্তথা ॥ ৮৭ ॥

দেবগণের সহিত ও যোগিনীগণের সহিত এই সাধকের দর্শন লাভ হয়, তাঁহার খেচরসিদ্ধি জন্মে এবং তিনি খেচরগণকে পরাজয় করিয়া থাকেন ॥ ৮৭ ॥

যো ধ্যায়তি পরং নিত্যং বাণলিঙ্গং দ্বিতীয়কং।
খেচরী-ভূচরীসিদ্ধির্ভবেত্তস্য ন সংশয়ঃ ॥ ৮৮ ॥

যে ব্যক্তি প্রতিদিন দ্বিতীয় বাণনামক পরম লিঙ্গের ধ্যান করেন, তিনি খেচরী ও ভূচরী উভয়সিদ্ধিই প্রাপ্ত হন সন্দেহ নাই ॥ ৮৮ ॥

এতদ্ধ্যানস্য মাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে।
ব্রহ্মাদ্যাঃ সকলা দেবা গোপয়ন্তি পরন্ত্বিদং ॥ ৮৯ ॥

ইতি অনাহতচক্রবিবরণং।

হে পার্ব্বতি! এই অনাহতপদ্মধ্যানের মহাত্ম্যবর্ণনে কেহই সমর্থ হইতে পারে না। ব্রহ্মাপ্রভৃতি সুরগণ ইহাকে পরম গোপনীয় বলিয়া রক্ষা করেন ॥ ৮৯ ॥

অথ বিশুদ্ধচক্রবিবরণং।

কণ্ঠস্থানস্থিতং পদ্মং বিশুদ্ধং নাম পঞ্চমং।
সুহেমাভং স্বরোপেতং ষোড়শচ্ছদশোভিতং।
ছগলাণ্ডোঽস্তি সিদ্ধোত্র শাকিনী চাধিদেবতা ॥ ৯০ ॥

পঞ্চমপদ্ম কণ্ঠদেশে অবস্থিত; উহাকেই বিশুদ্ধ চক্র কহে। উহা তপ্ত কাঞ্চনের ন্যায় বর্ণবিশিষ্ট এবং ষোড়শদলে বিরাজিত। ঐ ষোড়-শদলে ষোড়শ স্বরবর্ণ অর্থাৎ অ আ ই ঈ উ ঊ ঋ ৠ ঌ ৡ এ ঐ ও ঔ অং অঃ এই ষোড়শাক্ষর পরিশোভিত। এই চক্রে ছগলাণ্ড নামক সিদ্ধিলিঙ্গ ও শাকিনী নাম্নী শক্তিদেবী অবস্থিতি করেন ॥ ৯০ ॥

ধ্যানং করোতি যো নিত্যং স যোগীশ্বরপণ্ডিতঃ।
কিন্তস্য যোগিনোঽন্যত্র বিশুদ্ধাখ্যে সরোরুহে।
চতুর্ব্বেদা বিভাসন্তে সরহস্যা নিধেরিব।। ৯১।।

যে ব্যক্তি প্রতিদিন এই বিশুদ্ধচক্রের ধ্যান করেন, তিনি পণ্ডিত ও যোগীশ্বর বলিয়া কীর্ত্তিত হন। এই বিশুদ্ধ পদ্ম ধ্যান করিলে সেই পদ্মমধ্যে যোগী সরহস্য বেদচতুষ্টয়কে নিধিবৎ সমুদ্ভাসিত দেখিতে পান।। ৯১।।

রহঃস্থানে স্থিতো যোগী যদা ক্রোধবশো ভবেৎ।
তদা সমস্তং ত্রৈলোক্যং কম্পতে নাত্র সংশয়ঃ।।৯২।।

যদি এই যোগী বিরলপ্রদেশে সমাসীন হইয়া রোষপরবশ হন, তাহা হইলে তৎকালে ত্রিভুবন প্রকাশিত হইতে থাকে সন্দেহ নাই। ৯২

ইহ স্থানে মনো যস্য দৈবাদ্যাতি লয়ং যদা।
তদা বাহ্যং পরিত্যজ্য স্বান্তরে রমতে ধ্রুবং।। ৯৩।।

যে সাধকের মন এই বিশুদ্ধপদ্মে লয় প্রাপ্ত হয়, তিনি বাহ্যবিষয়সকল পরিহার পুরঃসর স্বীয় চিত্তমধ্যেই ক্রীড়া করিতে থাকেন।। ৯৩।।

তস্য ন ক্ষতিমায়াতি স্বশরীরস্য শক্তিতঃ।
সংবৎসরসহস্রেঽপি বজ্রাতিকঠিনস্য বৈ।। ৯৪।।

যোগাদি এই সাধকের দেহের কোনরূপ অনিষ্ট সাধন করিতে পারে না, তদীয় দেহ বজ্র অপেক্ষাও দৃঢ় হয় এবং তিনি বহুসহস্রবৎসর জীবিত থাকেন।। ৯৪।।

যদা ত্যজতি তদ্ধ্যানং যোগীন্দ্রোঽবনিমণ্ডলে।
তদা বর্ষসহস্রাণি মন্যতে তৎক্ষণং কৃতী।। ৯৫।।

ইতি বিশুদ্ধচক্রবিবরণং।।

যখন সেই কার্য্যদক্ষ যোগীবর ধ্যান হইতে বিরত হন, তখন অবনীমণ্ডলে অতীত বহুবর্ষসহস্রও তাঁহার নিকট ক্ষণমাত্র বলিয়া বোধ হইয়া থাকে।। ৯৫।।

অথ আজ্ঞাপুরচক্রবিবরণং।

আজ্ঞাপদ্মং ভ্রুবোর্ম্মধ্যং হক্ষোপেতং দ্বিপত্রকং।
শুক্লাখ্যং তন্মহাকালঃ সিদ্ধো দেব্যত্র হাকিনী ॥৯৬॥

ষষ্ঠ পদ্ম ভ্রূযুগলের মধ্যপ্রদেশে অবস্থিত; ইহাকেই আজ্ঞাপুরচক্র কহে। উহা দ্বিদলে বিরাজিত, ঐ দুই দলে হ ক্ষ এই বর্ণদ্বয় পরিশোভিত। শুক্লনামক মহাকাল লিঙ্গরূপে এবং হাকিনী দেবী শক্তিরূপে এই পদ্মে অধিষ্ঠিত আছেন ॥ ৯৬ ॥

শরচ্চন্দ্রনিভং তত্রাক্ষরবীজং বিজৃম্ভিতং।
পুমান্ পরমহংসোঽয়ং যজ্জ্ঞাত্বা নাবসীদতি ॥ ৯৭ ॥

এই পদ্মের অভ্যন্তরে শারদীয় শশধরের ন্যায় বিমল চন্দ্রবীজ অর্থাৎ ঠং বীজ বিরাজমান আছে। এই বীজ ধ্যানদ্বারা পরমহংস পুরুষকে অবসন্ন হইতে হয় না ॥ ৯৭ ॥

এতদেব পরং তেজঃ সর্ব্বতন্ত্রেষু মন্ত্রিণঃ।
চিন্তয়িত্বা পরাং সিদ্ধিং লভতে নাত্র সংশয়ঃ ॥ ৯৮ ॥

পরমতেজঃস্বরূপ এই আজ্ঞাচক্র যাবতীয় তন্ত্রেই গোপন বলিয়া কীর্ত্তিত আছে। ইহা ধ্যান করিলে পরমসিদ্ধিলাভ হয় সন্দেহ নাই ॥ ৯৮ ॥

তুরীয়ং ত্রিতয়ং লিঙ্গং তদাহং মুক্তিদায়কঃ।
ধ্যানমাত্রেণ যোগীন্দ্রো মৎসমো ভবতি ধ্রুবং ॥ ৯৯॥

হে পার্ব্বতি! আমিই মস্তকোপরিস্থ সহস্রদলপদ্মে তৃতীয় লিঙ্গরূপে মুক্তি প্রদান করিয়া থাকি। ঐ লিঙ্গধ্যানে যোগীন্দ্রপুরুষ আমার সাদৃশ্য প্রাপ্ত হন সন্দেহ নাই ॥ ৯৯ ॥

ইড়া হি পিঙ্গলা খ্যাতা বরণাসীতি হোচ্যতে।
বারাণসী তয়োর্ম্মধ্যে বিশ্বনাথোত্র ভাষিতঃ ॥ ১০০ ॥

দেহমধ্যে ইড়া ও পিঙ্গলা নামে যে দুইটী নাড়ী আছে, তাহাই বরণ ও অসি বলিয়া অভিহিত। বিশ্বনাথ স্বয়ং বলিয়াছেন যে, ঐ নাড়ীদ্বয়ের মধ্যবর্ত্তী স্থানই বারাণসী নামে পরিকীর্ত্তিত॥ ১০০॥

এতৎক্ষেত্রস্য মাহাত্ম্যমৃষিভিস্তত্ত্বদর্শিভিঃ।
শাস্ত্রেষু বহুধাঃ প্রোক্তং পরং তত্ত্বং সুভাষিতং॥১০১॥

তত্ত্বদর্শী মুনিগণ এই আজ্ঞাপুরের মাহাত্ম্য ও পরমতত্ত্ব বিবিধ শাস্ত্রে বিবিধপ্রকারে কীর্ত্তন করিয়াছেন॥ ১০১॥

সুষুম্না মেরুণা যাতা ব্রহ্মরন্ধ্রং যতোঽস্তি বৈ।
ততশ্চৈষাপরাবৃত্ত্যা তদাজ্ঞাপদ্মদক্ষিণে।
বামনাসাপুটং যাতি গঙ্গেতি পরিগীয়তে॥ ১০২॥

যে স্থানে ব্রহ্মরন্ধ্র বিদ্যমান আছে, তথায় সুষুম্না নাড়ী মেরুদণ্ড-যোগে গমন করিয়াছে। ইড়া নাড়ী সুষুম্নার অপরবৃত্তিযোগে আজ্ঞা-পদ্মের দক্ষিণভাগে বামনাসিকাপুটে প্রস্থান করিয়াছে। ইহাকেই গঙ্গা বলিয়া কীর্ত্তন করা গিয়া থাকে॥ ১০২॥

ব্রহ্মরন্ধ্রে হি যৎপদ্মং সহস্রারং ব্যবস্থিতং।
তত্র কন্দে হি যা যোনিস্তস্যাং চন্দ্রো ব্যবস্থিতঃ।
ত্রিকোণাকারতস্তস্যাঃ সুধা ক্ষরতি সন্ততং।
ইড়ায়ামমৃতং তত্র সমং স্রবতি চন্দ্রমাঃ।
অমৃতং বহতি ধারা ধারারূপং নিরন্তরং।
বামনাসাপুটং যাতি গঙ্গেত্যুক্তা হি যোগিভিঃ॥১০৩॥

ব্রহ্মরন্ধ্রে যে সহস্রদল পদ্ম অবস্থিত আছে, তাহারই মূলদেশে যোনি বিদ্যমান। সেই যোনিতে চন্দ্র অবস্থিতি করিতেছেন। সেই ত্রিকোণাকার যোনি হইতে অনবরত অমৃতধারা বিগলিত হইতেছে। ইড়া নাড়ী দ্বারা সমভাবে সেই সুধা স্রাবিত হয়। ঐ সুধাধারা সর্ব্বদা বামনাসাপুটে গমন করিতেছে; এই জন্যই যোগিগণ উহাকে গঙ্গা বলিয়া কীর্ত্তন করেন॥ ১০৩॥

আজ্ঞাপঙ্কজদক্ষাংশাদ্বামনাসাপুটং গতা।
উদগ্বহেতি তত্রেড়া বরণা সমুদাহৃতা ॥ ১০৪ ॥

ইড়া নাড়ী আজ্ঞাপদ্মের দক্ষিণভাগ হইতে বামনাসায় গমন করিয়াছে, ইহাকেই উদগ্বাহিনী কহে। আর একটী শাখাও উত্তরবাহিনী হওয়াতে বরণা বলিয়া কীর্ত্তন করা যায় ॥ ১০৪ ॥

ততো দ্বয়মিহ স্থানে বারাণসীন্তু চিন্তয়েৎ।
তদাকারা পিঙ্গলাপি তদাজ্ঞা কমলান্তরে।
দক্ষনাসাপুটে যাতি প্রোক্তাস্মাভিরসীতি বৈ ॥ ১০৫ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয় নাড়ীর মধ্যবর্ত্তী দেহস্থানকে বারাণসী বলিয়া চিন্তা করিবে। ইড়ার ন্যায় পিঙ্গলা নাড়ীও আজ্ঞাপদ্মের বামভাগ হইতে দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে; এই জন্য আমরা উহাকে অসি বলিয়া কীর্ত্তন করি ॥ ১০৫ ॥

মূলাধারে হি যৎ পদ্মং চতুষ্পত্রং ব্যবস্থিতং।
তত্র মধ্যে হি যা যোনিস্তস্যাং সূর্য্যো ব্যবস্থিতঃ। ১০৬

মূলাধারে দলচতুষ্টয়বিশিষ্ট যে পদ্ম বিদ্যমান আছে, তত্রস্থিত যোনিতেই সূর্য্য অধিষ্ঠান করিতেছেন ॥ ১০৬ ॥

তৎসূর্য্যমণ্ডলাদ্ধারং বিষং ক্ষরতি সন্ততং।
পিঙ্গলায়াং বিষং যত্র স্বয়ং যাত্যতিতাপনং ॥ ১০৭ ॥

সেই সূর্য্যমণ্ডল হইতে নিরন্তর বিষবারিধারা বিগলিত হইতেছে। সেই প্রখর বিষ স্বয়ং পিঙ্গলাতে প্রবাহিত হইতেছে ॥ ১০৭ ॥

বিষং তত্র বহন্তী যা ধারারূপং নিরন্তরং।
দক্ষনাসাপুটে যাতি কল্পিতেয়ন্তু পূর্ব্ববৎ ॥ ১০৮ ॥

যে পিঙ্গলা সর্ব্বদা সেই বিষবারিধারা বহন করিতেছে, সেই নাড়ী দক্ষিণনাসাপুটে গমন করিয়াছে ॥ ১০৮ ॥

আজ্ঞাপঙ্কজবামাস্যাদ্দক্ষনাসাপুটং গতা ।
উদগ্বহা পিঙ্গলাপি পুরাসীতি প্রকীর্ত্তিতা ॥ ১০৯ ॥

আজ্ঞাচক্রের বামভাগ হইতে উত্তরবাহিনী হইয়া, দক্ষিণনাসাপুটে প্রস্থান করাতে পিঙ্গলা অসি নামে কীর্ত্তিতা হইয়া থাকে ॥ ১০৯ ॥

আজ্ঞাপদ্মমিদং প্রোক্তং পত্রং প্রোক্তং মহেশ্বরঃ ।
পীঠত্রয়ং ততশ্চোর্দ্ধ্বং নিরুক্তং যোগচিন্তকৈঃ ।
তদ্বিন্দুনাদশক্ত্যাখ্যো ভালপদ্মে ব্যবস্থিতঃ ॥ ১১০ ॥

মহেশ্বর ইহাকেই দ্বিদল আজ্ঞাপদ্ম বলিয়া কীর্ত্তন করিয়াছেন। যোগচিন্তক মহাত্মগণ বলিয়া থাকেন যে, ইহারই ঊর্দ্ধভাগে পীঠত্রয় বিদ্যমান আছে, অর্থাৎ বিন্দু, নাদ ও শক্তি ভালপদ্মে এই তিনটী বিরাজমান ॥ ১১০ ॥

যঃ করোতি সদা ধ্যানমাজ্ঞাপদ্মস্য গোপিতং ।
পূর্ব্বজন্মকৃতং কর্ম্ম বিনশ্যেদবিরোধতঃ ॥ ১১১ ॥

যে ব্যক্তি সর্ব্বদা এই গোপনীয় আজ্ঞাপদ্মের ধ্যান করেন, তাঁহার পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্মসকল নির্ব্বিঘ্নে বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ১১১ ॥

ইহ স্থিতো যদা যোগী ধ্যানং কুর্য্যান্নিরন্তরং ।
তদা করোতি প্রতিমাং প্রতিজপমনর্থবৎ ॥ ১১২ ॥

যখন সাধক মানবদেহ ধারণপূর্ব্বক একাগ্রমনে সর্ব্বদা ইহা ধ্যান করেন, কি প্রতিমার্চ্চনা, কি জপ সকলই তাঁহার অনর্থবৎ প্রতীয়মান হয় ॥ ১১২ ॥

যক্ষরাক্ষসগন্ধর্ব্বা-অপ্সরোগণকিন্নরাঃ।
সেবন্তে চরণন্তস্য সর্ব্বে তস্য বশানুগাঃ ॥ ১১৩ ॥

কি যক্ষ, কি রাক্ষস, কি গন্ধর্ব্ব, কি অপ্সরা, কি কিন্নর, সকলেই বশীভূত হইয়া সেই সাধকের চরণসেবা করিয়া থাকে ॥ ১১৩ ॥

করোতি রসনাং যোগী প্রবিষ্টাং বিপরীতগাং।
লম্বিকোর্দ্ধেষু গর্ত্তেষু ধৃত্বা ধ্যানং ভয়াপহং।
অস্মিন্ স্থানে মনো যস্য ক্ষণার্দ্ধং বর্ত্ততেঽচলং।
তস্য সর্ব্বাণি পাপানি সংক্ষয়ং যান্তি তৎক্ষণাৎ ॥ ১১৪

যে যোগী ভয়বিনাশন ধ্যানে নিমগ্ন হইয়া বিপরীতগামিনী জিহ্বাকে তালুমূলে প্রবেশিত করত এই আজ্ঞাপদ্মে ক্ষণার্দ্ধকাল চিত্ত স্থিরীভূত করিয়া রাখিতে পারে, তাহার দুরিতরাশি অবিলম্বে বিলয় প্রাপ্ত হয় ॥ ১১৪ ॥

যানি যানীহি প্রোক্তানি পঞ্চপদ্মে ফলানি বৈ।
তানি সর্ব্বাণি সুতরামেতজ্জ্ঞানাদ্ভবন্তি হি ॥ ১১৫ ॥

পূর্ব্বোক্ত মূলাধারাদি পঞ্চপদ্মে যে সকল ফল কথিত হইয়াছে, এই আজ্ঞাপদ্ম অবগত হইলে তৎসমস্ত ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ১১৫ ॥

যঃ করোতি সদাভ্যাসমাজ্ঞাপদ্মে বিচক্ষণঃ।
বাসনায়া মহাবন্ধং তিরস্কৃত্য প্রমোদতে ॥ ১১৬ ॥

যে বিচক্ষণ নিরন্তর এই আজ্ঞাপদ্মে চিত্ত নিবেশিত করিতে অভ্যাস করেন, তিনি বাসনাবন্ধ তিরস্কার পূর্ব্বক পরমানন্দ লাভ করিয়া থাকেন ॥ ১১৬ ॥

প্রাণপ্রয়াণসময়ে তৎপদ্মং যঃ স্মরন্ সুধীঃ।
ত্যজেৎ প্রাণং স ধর্ম্মাত্মা পরমাত্মনি লীয়তে ॥ ১১৭ ॥

যে ধর্ম্মাত্মা ধীমান্ যোগী প্রাণবিয়োগসময়ে এই পদ্ম স্মরণ পূর্ব্বক প্রাণবিসর্জন করেন; তিনি পরমাত্মাতে বিলীন হন সন্দেহ নাই ।। ১১৭ ।।

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্ স্বপন্ জাগ্রন্ যো ধ্যানং কুরুতে নরঃ ।
পাপকর্ম্ম বিকুর্ব্বাণো ন হি মজ্জতি কিল্বিষে ।। ১১৮ ।

কি দণ্ডায়মানকালে, কি গমনসময়ে, কি নিদ্রাকালে, কি জাগরিতাবস্থায়, যে ব্যক্তি সর্ব্বদা এই পদ্মের ধ্যান করেন, পাপকর্ম্মকারী হইলেও তাঁহাকে পাতকে নিমগ্ন হইতে হয় না ।। ১১৮ ।।

যোগী বন্ধাদ্বিনির্ম্মুক্তঃ স্বীয়য়া প্রভয়া স্বয়ং ।
দ্বিদলধ্যানমাহাত্ম্যং কথিতুং নৈব শক্যতে ।
ব্রহ্মাদিদেবতাশ্চৈব কিঞ্চিন্মত্তো বিদন্তি তে ।। ১১৯ ।।

এই দ্বিদলপদ্ম ধ্যানের মাহাত্ম্যবর্ণনে কেহই সমর্থ নহে । ব্রহ্মাদি সুরগণ আমার নিকট হইতে ইহার কিঞ্চিন্মাত্র অবগত হইয়াছেন । ইহা ধ্যান করিলে তৎফলে যোগী স্বীয় প্রভাদ্বারা নিখিল বন্ধন হইতে মুক্তিলাভ করেন ।। ১১৯ ।।

অত ঊর্দ্ধ্বং তালুমূলে সহস্রারং সুশোভনং ।
অস্তি যত্র সুষুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতং ।। ১২০ ।।

ইহারই ঊর্দ্ধভাগে তালুমূলে সুশোভন সহস্রদলপদ্ম বিরাজমান । তথায় সুষুম্নার সবিবর মূলদেশ অবস্থিত রহিয়াছে ।। ১২০ ।।

তালুমূলে সুষুম্নাস্য অধোবক্ত্রাঃ প্রবর্ত্তন্তে ।
মূলাধারণযোন্যন্তাঃ সর্ব্বনাড্যঃ সমাশ্রিতাঃ ।
তা বীজভূতাস্তত্ত্বস্য ব্রহ্মমার্গপ্রদায়িকাঃ ।। ১২১ ।।

সুষুম্নার মুখদেশ তালুমূলে অবস্থিত । মূলাধার হইতে যোনিপর্য্যন্ত যে সকল নাড়ী আছে, তাহারা তত্ত্বজ্ঞানের বীজস্বরূপ এবং ব্রহ্মমার্গপ্রদায়িনী । উহারা অধোবদনে সুষুম্নাকে আশ্রয় পূর্ব্বক অবস্থিতি করিতেছে ।। ১২১ ।।

তালুস্থানে চ যৎ পদ্মং সহস্রারং পুরা হিতং।
তৎকন্দে যোনিরেকাস্তি পশ্চিমাভিমুখী মতা। ১২২।

তালুস্থানে যে সহস্রার পদ্মের উল্লেখ হইয়াছে, তাহার মূলদেশে যোনিযন্ত্র বিদ্যমান, উহা অধোবদনে অবস্থিত ।। ১২২।।

তস্যা মধ্যে সুষুম্নায়া মূলং সবিবরং স্থিতং।
ব্রহ্মরন্ধ্রং তদেবোক্তমামূলাধারপঙ্কজং ।। ১২৩ ।।

ইহার অভ্যন্তরেই সুষুম্নার বিবরবিশিষ্ট মূল অবস্থিত। ইহাকেই ব্রহ্মরন্ধ্র বা মূলাধারপদ্ম কহে ।। ১২৩ ।।

ততস্তদ্রন্ধ্রে তচ্ছক্তিঃ সুষুম্না কুণ্ডলী সদা।
সুষুম্নায়াং সদা শক্তিশ্চিত্রা স্যান্মম বল্লভে।
তস্যাং মম মতে কার্য্যা ব্রহ্মরন্ধ্রাদিকল্পনা ।। ১২৪ ।।

হে প্রিয়তমে! সুষুম্নার ছিদ্রমধ্যে তৎশক্তি কুণ্ডলী অবস্থান করিতেছেন। চিত্রা নাম্নী শক্তি সুষুম্নাতে অধিষ্ঠিত। আমার বিবেচনায় চিত্রাতেই ব্রহ্মরন্ধ্রাদি কল্পনা করা বিধেয় ।। ১২৪ ।।

যস্য স্মরণমাত্রেণ ব্রহ্মজ্ঞত্বং প্রজায়তে।
পাপক্ষয়শ্চ ভবতি ন ভূয়ঃ পুরুষো ভবেৎ ।। ১২৫ ।।

ইহার স্মরণদ্বারা ব্রহ্মজ্ঞত্ব লাভ হয়, পাপরাশি বিদূরিত হইয়া যায় এবং পুনরায় আর ভববন্ধনে বন্দীভূত হইতে হয় না ।। ১২৫ ।।

প্রবেশিতং চলাঙ্গুষ্ঠং মুখে স্বস্য নিবেশয়েৎ।
তেনাত্র ন বহত্যেব দেহচারী সমীরণঃ ।। ১২৬ ।।

বিচলিত অঙ্গুষ্ঠকে আপনার মুখমধ্যে প্রবেশিত করিয়া দিলে, তাহা হইলেই শরীরসঞ্চারী সমীরণ স্থিরীভাব প্রাপ্ত হইবে ।।১২৬।।

তেন সংসারচক্রেঽস্মিন্ ভ্রমতীত্যেব সর্ব্বদা।
তদর্থং যে প্রবর্ত্তন্তে যোগী ন প্রাণধারণে।
তত এবাখিলা নাড়ী বিরুদ্ধা চাষ্টবেষ্টনং।
ইয়ং কুণ্ডলিনীশক্তীরন্ধ্রং ত্যজতি নান্যথা ॥ ১২৭ ॥

সেই সমীরণবশেই জীবগণ এই সংসারচক্রে নিরন্তর পরিভ্রমণ করিয়া থাকে। যোগীগণ কেবল প্রাণধারণের জন্যই যে বায়ুকে স্থির করেন, তাহা নহে; ইহা অভ্যাস করিলে নাড়ীসমূহ কামাদি অষ্ট-দোষে দূষিত হয় না। নাড়ী বিশুদ্ধ থাকিলে কুণ্ডলিনীশক্তি ব্রহ্মরন্ধ্র পরিত্যাগপূর্ব্বক মুক্তিমার্গ দেখাইয়া দিয়া থাকেন ॥ ১২৭ ॥

যদা পূর্ণাসু সর্ব্বাসু সংনিরুদ্ধানিলাস্তদা।
বন্ধত্যাগে কুণ্ডলীন্যা মুখং রন্ধ্রাদ্বহির্ভবেৎ।
সুষুম্নায়াং সদৈবায়ং বহেৎ প্রাণসমীরণঃ ॥ ১২৮ ॥

যখন বায়ু সংপূর্ণরূপে সকল নাড়ীতে অবরুদ্ধ হইয়া পড়ে, তখন কুণ্ডলিনীর মুখ ব্রহ্মরন্ধ্র হইতে বহির্ভাগে নিষ্ক্রান্ত হয়। বায়ু সম্পূর্ণরূপে নাড়ীসমূহে অবরুদ্ধ হইলে প্রাণবায়ু নিরন্তর সুষুম্নাতেই প্রবাহিত হইতে থাকে ॥ ১২৮ ॥

মূলপদ্মাস্থিতা যোনির্বামদক্ষিণকোণতঃ।
ইড়াপিঙ্গলয়োর্মধ্যে সুষুম্না যোনিমধ্যগা ॥ ১২৯ ॥

মূলাধারপদ্মে যোনি বিদ্যমান। সেই যোনিমণ্ডলের বাম ও দক্ষিণকোণে ইড়া ও পিঙ্গলা নামক নাড়ীদ্বয় অবস্থিত। এই উভয় নাড়ীর মধ্যভাগে সুষুম্না যোনির মধ্যকোণপর্য্যন্ত গমন করিয়াছে ॥ ১২৯

ব্রহ্মরন্ধ্রন্তু তত্রৈব সুষুম্নাধারমণ্ডলে।
যো জানাতি স মুক্তঃ স্যাৎ কর্ম্মবন্ধাদ্বিচক্ষণঃ ॥ ১৩০

সেই আধারমণ্ডলে সুষুম্নাবিবরই ব্রহ্মরন্ধ্র বলিয়া অভিহিত। যে বিচক্ষণ ব্যক্তি এই সকল সম্যক্ অবগত হন, তিনিই কর্ম্মবন্ধন হইতে মুক্তিলাভ করিতে পারেন ॥ ১৩০ ॥

ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে তাসাং সঙ্গমঃ স্যাদসংশয়ঃ ॥
যস্মিন্ স্নানে স্নাতকানাং মুক্তিঃ স্যাদবিরোধতঃ ॥১৩১

ব্রহ্মরন্ধ্রের মুখদেশে উল্লিখিত নাড়ীত্রয়ের সঙ্গম হইয়াছে ; ঐ স্থানে স্নান করিলে স্নাতকগণ নিঃসংশয় নির্ব্বিঘ্নে মুক্তিলাভ করিয়া থাকে ॥ ১৩১ ॥ *

গঙ্গাযমুনয়োর্ম্মধ্যে বহত্যেষা সরস্বতী।
তাসান্তু সঙ্গমে স্নাত্বা ধন্যো যাতি পরাং গতিং ॥১৩২॥

গঙ্গা ও যমুনা এই উভয়ের মধ্যে সরস্বতী প্রবাহিত হইতেছেন। এই নদীত্রয়ের সঙ্গমস্থানে স্নান করিলে পরমা গতি লাভ হইয়া থাকে ॥ ১৩২ ॥

ইড়া গঙ্গা পুরা প্রোক্তা পিঙ্গলা চার্কপুত্রিকা।
মধ্যা সরস্বতী প্রোক্তা তাসাং সঙ্গোঽতিদুর্লভঃ ॥১৩৩

ইড়া গঙ্গা এবং পিঙ্গলা যমুনা বলিয়া অভিহিত, ইহা পূর্ব্বেই কথিত হইয়াছে। এই উভয় নাড়ীর মধ্যবর্ত্তিনী সুষুম্নাই সরস্বতী নামে কীর্ত্তিতা। ইহাদিগের সঙ্গম অতীব দুর্লভ জানিবে ॥ ১৩৩ ॥

সিতাসিতে সঙ্গমে যো মনসা স্নানমাচরেৎ।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তো যাতি ব্রহ্মসনাতনং ॥ ১৩৪ ॥

ইড়া ও পিঙ্গলাসঙ্গমে মানসস্নানের আচরণ করিলে পাপরাশি হইতে মুক্তিলাভপূর্ব্বক সনাতন ব্রহ্মকে প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ১৩৪ ॥

---

* এই সঙ্গমই প্রয়াগ নামে পরিকীর্ত্তিত।

ত্রিবেণ্যাং সঙ্গমে যো বৈ পিতৃকর্ম্ম সমাচরেৎ।
তারয়িত্বা পিতৄন্ সর্ব্বান্ স যাতি পরমাং গতিং। ১৩৫।

যিনি ত্রিবেণীসঙ্গমে পিতৃকর্ম্মের অনুষ্ঠান করেন, তিনি পিতৃকুলকে পরিত্রাণ করত স্বয়ং উত্তমগতি লাভ করেন সন্দেহ নাই ॥ ১৩৫ ॥

নিত্যং নৈমিত্তিকং কাম্যং প্রত্যহং যঃ সমাচরেৎ।
মনসা চিন্তয়িত্বা তু সোঽক্ষয়ং ফলমাপ্নুয়াৎ ॥ ১৩৬ ॥

ঐ সঙ্গমস্থলে নিত্য, নৈমিত্তিক ও কাম্য কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিলে অথবা মনে মনে ঐ সকল কর্ম্মের চিন্তা করিলে অক্ষয় ফললাভ হইয়া থাকে ॥ ১৩৬ ॥

সকৃদ্ যঃ কুরুতে স্নানং স্বর্গে সৌখ্যং ভুনক্তি সঃ।
দগ্ধ্বা পাপানশেষান্বৈ যোগী শুদ্ধমতিঃ স্বয়ং ॥ ১৩৭ ॥

যে পবিত্রমতি সাধক একবারমাত্র ত্রিবেণীসঙ্গমে স্নান করেন, তিনি পাপরাশি ভস্মীভূত করিয়া সুরধামে দিব্য সুখভোগে লিপ্ত হন ॥ ১৩৭ ॥

অপবিত্রঃ পবিত্রো বা সর্ব্বাবস্থাঙ্গতোপি বা।
স্নানাচরণমাত্রেণ পূতো ভবতি নান্যথা ॥ ১৩৮ ॥

অশুদ্ধই হউক, শুদ্ধই হউক অথবা সর্ব্বাবস্থাপ্রাপ্তই হউক যে কোন অবস্থাতেই হউক না কেন, ত্রিবেণীসঙ্গমে স্নান করিবামাত্রই পবিত্রতা লাভ হয়, সন্দেহ নাই ॥ ১৩৮ ॥

মৃত্যুকালে প্লুতং দেহং ত্রিবেণ্যাঃ সলিলে সদা।
বিচিন্ত্য যস্ত্যজেৎ প্রাণান্ সঃ তদা মোক্ষমাপ্নুয়াৎ ॥ ১৩৯।

"ত্রিবেণীর পবিত্র জলে দেহ আপ্লাবিত রহিয়াছে" এইরূপ চিন্তা করিয়া মৃত্যুসময়ে যে ব্যক্তি দেহবিসর্জ্জন করেন, তিনি তৎক্ষণাৎ মুক্তিপ্রাপ্ত হন ॥ ১৩৯ ॥

নাতঃপরতরং গুহ্যং ত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে।
গোপ্তব্যং তৎপ্রযত্নেন ন চাখ্যেয়ং কদাচন ॥ ১৪০ ॥

ত্রিভুবনমধ্যে ইহা অপেক্ষা গুহ্যতীর্থ আর দ্বিতীয় নাই; সুতরাং সযত্নে ইহা গোপনে রাখিবে, প্রাণান্তেও ইহা কাহার নিকট প্রকাশিত করিবে না ॥ ১৪০ ॥

ব্রহ্মরন্ধ্রে মনো দত্ত্বা ক্ষণার্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিং ॥ ১৪১ ॥

যদি ব্রহ্মরন্ধ্রে চিত্তসমর্পণ পূর্ব্বক ক্ষণার্দ্ধ অবস্থিতি করিতে পারে, তাহা হইলে পাপপুঞ্জ হইতে সমুত্তীর্ণ হইয়া পরমাগতি প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ১৪১ ॥

অস্মিন্ লীনং মনো যস্য স যোগী ময়ি লীয়তে।
অণিমাদিগুণান্ ভুক্ত্বা স্বেচ্ছয়া পুরুষোত্তমঃ ॥ ১৪২ ॥

যে ব্যক্তির চিত্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে বিলীন হয়, সেই পুরুষোত্তম স্বেচ্ছানুসারে অণিমাদি ঐশ্বর্য্য লাভপূর্ব্বক অন্তে আমাতে বিলীন হইয়া থাকেন ॥ ১৪২ ॥

এতদ্রন্ধ্রজ্ঞানমাত্রেণ মর্ত্ত্যঃ
সংসারেস্মিন্ বল্লভো মে ভবেৎ সঃ।
পাপং জিত্বা মুক্তিমার্গাধিকারী
জ্ঞানং দত্ত্বা তারয়ত্যদ্ভুতং বৈ ॥ ১৪৩ ॥

ব্রহ্মরন্ধ্র অবগত হইলে সংসারতলে জীবগণ আমার প্রিয় হইয়া থাকে। সে পাপপুঞ্জ পরাজয়পূর্ব্বক মুক্তিমার্গের অধিকারী হয় এবং সে জ্ঞানপ্রদান দ্বারা অন্যান্য ব্যক্তিকেও পরিত্রাণ করে ॥ ১৪৩ ॥

চতুর্ম্মুখাদিত্রিদশৈরগম্যং যোগিবল্লভং।
প্রযত্নেন সুগোপ্যং তদ্ব্রহ্মরন্ধ্রং ময়োদিতং ॥ ১৪৪ ॥

আমি এই যে ব্রহ্মরন্ধ্রজ্ঞান কীর্ত্তন করিলাম, ইহা সযত্নে গোপনে রাখিবে। ইহা যোগিগণের অতীব প্রিয় এবং চতুর্ম্মুখ প্রভৃতি সুরগণেরও অগম্য ॥ ১৪৪ ॥

পুরা ময়োক্তা যা যোনিঃ সহস্রারসরোরুহে।
তদধো বর্ত্ততে চন্দ্রস্তদ্ধ্যানং ক্রিয়তে বুধৈঃ ॥ ১৪৫ ॥

পূর্ব্বে সহস্রারকমলমধ্যে যে যোনিমণ্ডল বিরাজমান আছে বলিয়াছি, তাহার অধোভাগে চন্দ্রমণ্ডল শোভমান রহিয়াছে; বুধগণ সেই চন্দ্রমণ্ডলের ধ্যান করিয়া থাকেন ॥ ১৪৫ ॥

যস্য স্মরণমাত্রেণ যোগীন্দ্রোঽবনিমণ্ডলে।
পূজ্যো ভবতি দেবানাং সিদ্ধানাং সম্মতো ভবেৎ ॥ ১৪৬

যোগীন্দ্র ব্যক্তি সেই চন্দ্রমণ্ডলের স্মরণ করিবামাত্র অবনীমণ্ডলে সকলের বন্দনীয় হন এবং সুরগণ ও সিদ্ধগণের সম্মত হইয়া থাকেন ॥ ১৪৬ ॥

শিরঃকপালবিবরে ধ্যায়েদ্দুগ্ধমহোদধিং।
তত্র স্থিত্বা সহস্রারে পদ্মে চন্দ্রং বিচিন্তয়েৎ ॥ ১৪৭ ॥

শিরঃস্থ কপালবিবরে দুগ্ধমহোদধির চিন্তা করিবে। তথায় অবস্থিতি পূর্ব্বক সহস্রারপদ্মে চন্দ্রের চিন্তা করিতে হয় ॥ ১৪৭ ॥

শিরঃকপালে বিবরে দ্বিরষ্টকলয়া যুতঃ।
পীযূষভানুং হংসাখ্যং ভাবয়েত্তং নিরঞ্জনং।
নিরন্তরং কৃতাভ্যাসাত্রিদিনে পশ্যতি ধ্রুবং।
দৃষ্টিমাত্রেণ পাপৌঘং দহত্যেব স সাধকঃ ॥ ১৪৮ ॥

শিরঃস্থিত কপালবিবরে ষোড়শকলাসমন্বিত সুধারশ্মিবিশিষ্ট হংসসংজ্ঞক নিরঞ্জনকে চিন্তা করিবে। সর্ব্বদা অভ্যাস করিলে দিবস-

ত্রয়মধ্যে সেই নিরঞ্জনের সাক্ষাৎলাভ হইয়া থাকে এবং তাঁহার দর্শনমাত্রেই পাপরাশি বিদূরিত হয় ।। ১৪৮ ।।

অনাগতঞ্চ স্ফুরতি চিত্তশুদ্ধির্ভবেৎ খলু ।
সদ্যঃ কৃত্বাপি দহতি মহাপাতকপঞ্চকং ।। ১৪৯ ।।

উহা ধ্যান করিলে অনাগত বিষয় স্ফূর্ত্তি প্রাপ্ত হয়, চিত্তশুদ্ধি জন্মে এবং পঞ্চবিধ মহাপাতক সদ্য দগ্ধীভূত হইয়া যায় ।। ১৪৯ ।।

আনুকূল্যং গ্রহা যান্তি সর্ব্বে নশ্যন্ত্যুপদ্রবাঃ ।
উপসর্গাঃ শমং যান্তি যুদ্ধে জয়মবাপ্নুয়াৎ ।
খেচরী ভূচরী সিদ্ধির্ভবেচ্ছিরেন্দুদর্শনাৎ ।
ধ্যানাদেব ভবেৎ সর্ব্বং নাত্র কার্য্যা বিচারণা ।
সততাভ্যাসযোগেন সিদ্ধো ভবতি নান্যথা ।
সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং মম তুল্যো ভবেদ্ধ্রুবং ।
যোগশাস্ত্রঞ্চ পরমং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং ।। ১৫০ ।।
ইতি আজ্ঞাপুরচক্রসহস্রদলপদ্মবর্ণনং ।। ৬ ।।

শিরস্থ চন্দ্রের দর্শন ও ধ্যান করিলে গ্রহগণ অনুকূল হন, উপদ্রবরাশি বিনষ্ট হয়, উপসর্গ প্রশমিত হয়, সমরে জয়লাভ করা যায় এবং খেচরী ও ভূচরী সিদ্ধি হইয়া থাকে সন্দেহ নাই। সতত এই যোগাভ্যাস করিলে নিশ্চয়ই সিদ্ধ হওয়া যায়। হে পার্ব্বতি! আমি পুনঃ পুনঃ সত্য করিয়া বলিতেছি, এই যোগাভ্যাস করিলে সাধক নিঃসন্দেহ আমার সাদৃশ্য লাভ করেন। এই যোগ যোগিগণের পরম সিদ্ধিপ্রদ ।। ১৫০ ।।

অথ রাজযোগকথনং।

অত ঊর্দ্ধং দিব্যরূপং সহস্রারং সরোরুহং।
ব্রহ্মাণ্ডাখ্যস্য দেহস্য বাহ্যে তিষ্ঠতি মুক্তিদং ॥ ১৫১ ॥

তালুর ঊর্দ্ধদেশে দিব্য সহস্রার কমল বিরাজিত, সেই মুক্তিদায়ী পদ্ম ব্রহ্মাণ্ডরূপ শরীরের বাহ্যপ্রদেশে অবস্থিতি করিতেছে ॥ ১৫১ ॥

কৈলাসো নাম তস্যৈব মহেশো যত্র তিষ্ঠতি।
নকুলাখ্যো বিলাসী চ ক্ষয়বৃদ্ধিবিবর্জ্জিতঃ ॥ ১৫২ ॥

এই সহস্রার পদ্মকেই কৈলাস বলিয়া থাকে, এই স্থানে দেবদেব মহেশ নিরন্তর অবস্থিতি করিতেছেন; ইনিই নকুল নামে অভিহিত হইয়া থাকেন; ইঁহার হ্রাস বা বৃদ্ধি কিছুই নাই; ইনি সর্ব্বদা বিলাসী ॥ ১৫২ ॥

স্থানস্যাস্য জ্ঞানমাত্রেণ নৃণাং
সংসারেঽস্মিন্ সম্ভবো নৈব ভূয়ঃ।
ভূতগ্রামং সন্ততাভ্যাসযোগাৎ
কর্ত্তুং হর্ত্তুং স্যাচ্চ শক্তিঃ সমগ্রা ॥ ১৫৩ ॥

যে স্থানে সহস্রদল কমল বিরাজিত আছে, সেই স্থান অবগত হইতে পারিলে আর মানবকে পুনরায় সংসারতলে দেহধারণ করিতে হয় না। সর্ব্বদা এই জ্ঞানযোগ অভ্যাস করিলে জীবের সৃষ্টিসংহারাদি করিবার শক্তি উৎপন্ন হয় ॥ ১৫৩ ॥

স্থানে পরে হংসনিবাসভূতে
কৈলাসনাম্নীহ নিবিষ্টচেতাঃ।
যোগী হতব্যাধিরধঃকৃতাধি-
রায়ুশ্চিরং জীবতি মৃত্যুমুক্তঃ ॥ ১৫৪ ॥

যে স্থানে কৈলাস নামক পরমহংস অধিষ্ঠিত আছেন, সেই সহস্র-

দল কমলে যে সাধক চিত্ত নিবেশিত করিতে পারেন, তাঁহার আধি-ব্যাধি সকলই বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং তিনি মৃত্যুর হস্ত হইতে বিমুক্ত হইয়া দীর্ঘ জীবন লাভ করেন ॥ ১৫৪ ॥

চিত্তবৃত্তির্যদা লীনঃ কুলাখ্যে পরমেশ্বরে।
তদা সমাধিসাম্যেন যোগী নিশ্চলতাং ব্রজেৎ ॥ ১৫৫

যখন যোগী কুলসংজ্ঞক ঈশ্বরে চিত্ত নিবেশিত করিতে পারেন, তখনই সমাধিসাম্যবশতঃ নিশ্চলতা প্রাপ্ত হন ॥ ১৫৫ ॥

নিরন্তরকৃতধ্যানাজ্জগদ্বিস্মরণং ভবেৎ।
তদা বিচিত্রসামর্থ্যং যোগিনো ভবতি ধ্রুবং ॥ ১৫৬ ॥

সতত চিন্তা করিতে করিতেই সাধকের হৃদয় হইতে জগৎ বিস্মৃত হইয়া যায়; তখনই তিনি বিচিত্রশক্তি প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ১৫৬ ॥

তস্মাদ্গলিতপীযূষং পিবেদ্ যোগী নিরন্তরং।
মৃত্যোর্মৃত্যুং বিধায় সঃ কুলং জিত্বা সরোরুহে।
অত্র কুণ্ডলিনীশক্তির্লয়ং যাতি কুলাভিধা।
তদা চতুর্ব্বিধা সৃষ্টির্লীয়তে পরমাত্মনি ॥ ১৫৭ ॥

সহস্রার কমল হইতে যে সুধাধারা বিনিঃসৃত হয়, সাধক সতত তাহা পান করেন; সুতরাং তিনি মৃত্যুরও মৃত্যু বিধান পূর্ব্বক কুলজয় করিয়া নিরুপদ্রবে দেহপাত করিতে থাকেন। সহস্রদলপদ্মে কুলকুণ্ডলিনী বিলীনা হন, তৎপরে চতুর্ব্বিধ সৃষ্টিও পরমাত্মাতে বিলীন হইয়া যায় ॥ ১৫৭ ॥

যজ্জ্ঞাত্বা প্রাপ্য বিষয়ং চিত্তবৃত্তির্বিলীয়তে।
তস্মিন্ পরিশ্রমং যোগী করোতি নিরপেক্ষকঃ ॥ ১৫৮

যাহা অবগত হইতে পারিলে বিষয় লাভ করিয়াও চিত্তবৃত্তি বিলীন

হইতে পারে, সেই সহস্রদলকমল জানিবার জন্য যত্ন করা যোগিবর্গের সর্ব্বথা কর্ত্তব্য ॥ ১৫৮ ॥

চিত্তবৃত্তির্যদা লীনা তস্মিন্ যোগী ভবেদ্ধ্রুবং।
তদা বিজ্ঞায়তেঽখণ্ড-জ্ঞানরূপী নিরঞ্জনঃ॥ ১৫৯ ॥

যখন সহস্রারকমলে সাধকের চিত্তবৃত্তি লয় প্রাপ্ত হয়, তখনই তিনি অখণ্ড জ্ঞানরূপী নিরঞ্জনকে জানিতে পারেন ॥ ১৫৯ ॥

ব্রহ্মাণ্ডবাহ্যে সংচিন্ত্য স্বপ্রতীকং যথোদিতং।
তমাবেশ্য মহচ্ছূন্যং চিন্তয়েদবিরোধতঃ॥ ১৬০ ॥

পূর্ব্বে যে স্বপ্রতীকের বিষয় কথিত হইয়াছে, ব্রহ্মাণ্ডের বহির্ভাগে তাহার ধ্যান পূর্ব্বক তাহাতে চিত্তনিবেশ করত মহচ্ছূন্যের চিন্তা করিতে হইবে ॥ ১৬০ ॥

আদ্যন্তমধ্যশূন্যন্তৎ কোটিসূর্য্যসমপ্রভং।
চন্দ্রকোটিপ্রতীকাশমভ্যস্য সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ॥ ১৬১ ॥

ঐ শূন্য অনাদি, অনন্ত ও মধ্যরহিত; উহা সূর্য্যকোটিবৎ দীপ্তিমান্ এবং কোটিসংখ্যক চন্দ্রের ন্যায় প্রসন্ন; উহার ধ্যানাভ্যাস করিলে সিদ্ধিলাভ করিতে পারা যায় ॥ ১৬১ ॥

এতদ্ধ্যানং সদা কুর্য্যাদনালস্যং দিনে দিনে।
তস্য স্যাৎ সকলা সিদ্ধির্বৎসরান্নাত্র সংশয়ঃ॥ ১৬২ ॥

যে ব্যক্তি প্রতিদিন নিরলসভাবে এই শূন্যের ধ্যান করেন, সম্বৎসরমধ্যে তিনি সম্পূর্ণ সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন ॥ ১৬২ ॥

ক্ষণার্দ্ধং নিশ্চলং তত্র মনো যস্য ভবেদ্ধ্রুবং।
সএব যোগী সদ্ভক্তঃ সর্ব্বলোকেষু পূজিতঃ ॥ ১৬৩ ॥
তস্য কল্মষসংঘাতস্তৎক্ষণাদেব নশ্যতি ॥ ১৬৪ ॥

যিনি শূন্যধ্যানে ক্ষণার্দ্ধকালও চিত্তকে স্থিরীভূত রাখিতে পারেন তাঁহাকেই যথার্থ যোগী ও তাঁহাকেই যথার্থ ভক্ত বলা যায়, তিনি সর্ব্বলোকে পূজিত হইয়া থাকেন এবং অবিলম্বে তদীয় পাপরাশি বিধ্বস্ত হইয়া যায় ॥ ১৬৩ ১৬৪ ॥

যং দৃষ্ট্বা ন প্রবর্ত্তন্তে মৃত্যুসংসারবর্ত্মনি।
অভ্যসেত্তং প্রযত্নেন স্বাধিষ্ঠানেন বর্ত্মনা ॥ ১৬৫ ॥

যাহাকে অবলোকন করিলে মৃত্যুরূপ সংসারপথে ভ্রমণ করিতে হয় না, স্বাধিষ্ঠানপথে যত্নসহকারে তাহা অভ্যাস করা সর্ব্বথা বিধেয় ॥ ১৬৫ ॥

এতদ্ধ্যানস্য মাহাত্ম্যং ময়া বক্তুং ন শক্যতে।
যঃ সাধয়তি জানাতি সোহস্মাকমপি সম্মতঃ ॥ ১৬৬ ॥

হে পার্ব্বতি! এই শূন্যধ্যানের মাহাত্ম্য সম্যক্‌রূপে বর্ণন করিতে আমার সামর্থ্য নাই। যে ব্যক্তি ইহার সাধন করেন, তিনিই ইহার মাহাত্ম্য অবগত হইয়া থাকেন ॥ ১৬৬ ॥

ধ্যানাদেব বিজানাতি বিচিত্রফলসম্ভবং।
অণিমাদিগুণোপেতো ভবত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ১৬৭ ॥

এই শূন্যধ্যানে যে বিচিত্র ফল উৎপন্ন হয়; একৎসাধকই তাহা অনায়াসে জানিতে পারেন। তিনি অণিমাদি অষ্টৈশ্বর্য্যযুক্ত হন সন্দেহ নাই ॥ ১৬৭ ॥

রাজযোগো ময়া খ্যাতঃ সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতঃ ॥
রাজাধিরাজযোগোঽয়ং কথয়ামি সমাসতঃ ॥ ১৬৮ ॥
ইতি রাজযোগকথনং।

হে পার্ব্বতি ! এই তোমার নিকট রাজযোগ কীর্ত্তন করিলাম ; ইহা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয় বলিয়া অভিহিত। অনন্তর রাজাধিরাজযোগ সবিস্তার কীর্ত্তন করিতেছি ॥ ১৬৮ ॥

অথ রাজাধিরাজযোগকথনং শিবসংহিতাফলকথনঞ্চ।

স্বস্তিকঞ্চাসনং কৃত্বা সুমঠে জন্তুবর্জ্জিতে।
গুরুং সংপূজ্য যত্নেন ধ্যানমেতৎ সমাচরেৎ ॥ ১৬৯ ॥

জনশূন্য শোভনীয় মঠে স্বস্তিকাসনে সমাসীন হইয়া যত্নসহকারে গুরুদেবের অর্চ্চনা পূর্ব্বক এই ধ্যানে নিমগ্ন হইবে ॥ ১৬৯ ॥

নিরালম্বং ভবেজ্জীবং জ্ঞাত্বা বেদান্তযুক্তিতঃ।
নিরালম্বং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিৎ সাধয়েৎ সুধীঃ ॥ ১৭০

ধীমান্ যোগী বেদান্তযুক্ত্যনুসারে জীবকে নিরালম্ব বিবেচনা পূর্ব্বক চিত্তকেও নিরালম্ব করিয়া ধ্যান করিবে ; ইহা ভিন্ন আর কিছুই সাধনার আবশ্যক করে না ॥ ১৭০ ॥

এতদ্ধ্যানান্মহাসিদ্ধির্ভবত্যেব ন সংশয়ঃ।
বৃত্তিহীনং মনঃ কৃত্বা পূর্ণরূপঃ স্বয়ম্ভবেৎ ॥ ১৭১ ॥

এইরূপ ধ্যান করিলে মহাসিদ্ধি হয় সন্দেহ নাই এবং সাধক মনকে বৃত্তিশূন্য করিয়া স্বয়ং পূর্ণ আত্মস্বরূপ হইতে পারেন ॥ ১৭১ ॥

সাধয়েৎ সততং যো বৈ স যোগী বিগতস্পৃহঃ।
অহং নাম ন কোপ্যস্মিন্ সর্ব্বদাত্মৈব বিদ্যতে ।। ১৭২

যে যোগী নিরন্তর এই প্রকার সাধন করেন, তাঁহার অন্তরে কিছুতেই স্পৃহা বিদ্যমান থাকে না, "অহং" শব্দ আর কদাচ তাহার বদন হইতে উচ্চারিত হয় না; তিনি জগতীস্থ সমস্ত পদার্থই আত্মস্বরূপ দর্শন করেন ।। ১৭২ ।।

কো বন্ধঃ কস্য বা মোক্ষ একং পশ্যেৎ সদা হি সঃ।
এতৎ করোতি যো নিত্যং স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ।
সএব যোগী সদ্ভক্তঃ সর্ব্বলোকেষু পূজিতঃ ।। ১৭৩ ।।

সেই সাধকের কি বন্ধ, কি মোক্ষ, কোন বিবেচনাই থাকে না; তিনি নিরন্তর একমাত্র আত্মাকেই অবলোকন করেন। যে ব্যক্তি প্রতিদিন ইহার সাধন করেন, তিনি জীবন্মুক্ত হন সন্দেহ নাই। সেই যোগীই যথার্থ ভক্ত ও সর্ব্বলোকে পূজিত হইয়া থাকেন ।।১৭৩।।

অহমস্মীতি চ জপন্ জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
অহং ত্বমেতদুভয়ং ত্যক্ত্বাখণ্ডং বিচিন্তয়েৎ।
অধ্যারোপাপবাদাভ্যাং যত্র সর্ব্বং বিলীয়তে।
তদ্বীজমাশ্রয়েদ্ যোগী সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ ।। ১৭৪ ।।

যে যোগী আপনাকে জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই উভয়ের তুল্য জ্ঞান করিয়া জপ করেন, যিনি "আমি তুমি" এই দ্বিধাবাক্য পরিহার পুরঃসর অখণ্ডরূপে ভাবনা করেন এবং যাঁহাতে অধ্যারোপ ও আপবাদ দ্বারা সমস্তই লয় প্রাপ্ত হইয়াছে, সেই সর্ব্বসঙ্গত্যাগী যোগী একমাত্র বীজস্বরূপ জ্ঞানেরই শরণাপন্ন হন ।। ১৭৪ ।।

অপরোক্ষং চিদানন্দং পূর্ণং ত্যক্ত্বা ভ্রমাকুলং।
পরোক্ষমপরোক্ষঞ্চ কৃত্বা মূঢ়া ভ্রমন্তি বৈ ।। ১৭৫ ।।

মূঢ়মতি জীবগণ প্রমাণস্বরূপ চিদানন্দ পরিপূর্ণ অপরোক্ষ আত্মাকে পরিত্যাগ করিয়া পরোক্ষ ও অপরোক্ষ বিচার পূর্ব্বক অহর্নিশ ভ্রামিত হইয়া থাকে ॥ ১৭৫ ॥

চরাচরমিদং বিশ্বং পরোক্ষং যঃ করোতি চ।
অপরোক্ষং পরং ব্রহ্ম ত্যক্তং তস্মিন্ বিলীয়তে ॥ ১৭৬

যে ব্যক্তি এই স্থাবরজঙ্গমাত্মক বিশ্বকে পরোক্ষ করিয়া অপরোক্ষ পরম ব্রহ্মকে পরিহার করে, সেই মূর্খ বিশ্বেতেই লয় প্রাপ্ত হয় ॥ ১৭৬ ॥ *

জ্ঞানকারণমজ্ঞানং যথা নোৎপদ্যতে ভৃশং।
অভ্যাসং কুরুতে যোগী সদা সঙ্গবিবর্জ্জিতঃ ॥ ১৭৭ ॥

যাহাতে জ্ঞানের সঞ্চার ও অজ্ঞান বিনষ্ট হইতে পারে, যোগী নিরন্তর জনসঙ্গত্যাগী হইয়া সেইরূপ যোগের অভ্যাসে যত্ন করিবেন ॥ ১৭৭ ॥

সর্ব্বেন্দ্রিয়াণি সংযম্য বিষয়েভ্যো বিচক্ষণঃ।
বিষয়েভ্যঃ সুষুপ্ত্যেব তিষ্ঠেৎ সঙ্গবিবর্জ্জিতঃ ॥ ১৭৮ ॥

বুদ্ধিমান্ যোগী ইন্দ্রিয়গ্রামকে বিষয় হইতে সংযত করিয়া সর্ব্বসঙ্গ পরিত্যাগ পূর্ব্বক বিষয় হইতে বিরত হইয়া অবস্থিত থাকিবে ॥ ১৭৮ ॥

এবমভ্যাসতো নিত্যং স্বপ্রকাশং প্রকাশতে।
শ্রোতুং বুদ্ধি সমর্থার্থং নিবর্ত্তন্তে গুরোর্গিরঃ।
তদভ্যাসবশাদেকং স্বতো জ্ঞানং প্রবর্ত্ততে ॥ ১৭৯ ॥

প্রতিদিন এই প্রকারে অভ্যাস করিলে জ্ঞান আপনিই প্রকাশিত হইয়া থাকে, তখন গুরুবচন নিবর্ত্তিত হইয়া যায় এবং কোনরূপ

---

* ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যাহারা পরব্রহ্মকে পরিত্যাগ করে, সেই মূঢ়মতিদিগকে পুনঃপুনঃ সংসারে জন্মগ্রহণ করিতে হয়।

বাহ্যালাপ শ্রবণে স্পৃহা থাকে না। এই প্রকার অভ্যাসবশে অদ্বৈত জ্ঞান আপনা হইতেই প্রবর্ত্তিত হইয়া থাকে।। ১৭৯ ।।

যতো বাচো নিবর্ত্তন্তে অপ্রাপ্য মনসা সহ।
সাধনাদমলং জ্ঞানং স্বয়ং স্ফুরতি তদ্ধ্রুবং।। ১৮০ ।।

যাহাকে লাভ না করিয়া বাক্য মনের সহিত নিবর্ত্তিত হয়, সাধন-প্রভাবে সেই অমল জ্ঞান স্বয়ং স্ফূর্ত্তি প্রাপ্ত হইয়া থাকে সন্দেহ নাই।। ১৮০ ।।

হটং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হটঃ।
তস্মাৎ প্রবর্ত্ততে যোগী হটে সদ্গুরুমার্গতঃ।। ১৮১ ।।

হটযোগ ব্যতিরেকে রাজযোগ এবং রাজযোগ ব্যতিরেকে হটযোগ সিদ্ধ হয় না, অতএব সদ্গুরুর উপদেশানুসারে যোগী হটযোগ সাধনে প্রবৃত্ত হইবেন।। ১৮১ ।।

স্থিতে দেহে জীবতি চ যোগং ন শ্রিয়তে ভৃশং।
ইন্দ্রিয়ার্থোপভোগেষু স জীবতি ন সংশয়ঃ।। ১৮২ ।।

যে ব্যক্তি শরীর বিদ্যমানেও যোগের আশ্রয় গ্রহণ না করে, সে কেবল ইন্দ্রিয়সুখ সম্ভোগের জন্যই জীবন ধারণ করে সন্দেহ নাই।। ১৮২

অভ্যাসপাকপর্য্যন্তং মিতান্নং স্মরণং ভবেৎ।
অন্যথা সাধনং ধীমান্ কর্ত্তুং পারয়তীহ ন।। ১৮৩ ।।

ধীমান্ সাধক অভ্যাসের প্রারম্ভ হইতে শেষ পর্য্যন্ত মিতাহারী হইবেন, নচেৎ সাধনার পারগামী হইবার সম্ভব নাই।। ১৮৩ ।।

অতীব সাধুসংলাপো বদেৎ সংসদি বুদ্ধিমান্।
করোতি পিণ্ডরক্ষার্থং বহ্বালাপবিবর্জ্জিতঃ।
ত্যজ্যতে ত্যজ্যতে সঙ্গং সর্ব্বথা ত্যজ্যতে ভৃশং।
অন্যথা ন লভেন্মুক্তিং সত্যং সত্যং ময়োদিতং॥ ১৮৪

ধীমান্ সাধক সভামণ্ডপে সাধু আলাপ করিবেন, কিন্তু বহুবাক্য প্রয়োগ করিবেন না; শরীররক্ষার্থ অল্পমাত্র ভোজন করিবেন এবং সর্ব্বথা লোকসঙ্গ পরিত্যাগ করিতে হইবে। হে পার্ব্বতি! আমি সত্য বলিতেছি, নচেৎ মুক্তিলাভের আশা নাই॥ ১৮৪॥

গুহৈর্ব্বা ক্রিয়তেহভ্যাসঃ সঙ্গং ত্যক্ত্বা তদন্তরে।
ব্যবহারায় কর্ত্তব্যো বাহ্যে সঙ্গানুরাগতঃ।
স্বে স্বে কর্ম্মণি বর্ত্তন্তে সর্ব্বে তে কর্ম্মসম্ভবাঃ।
নিমিত্তমাত্রং করণে ন দোষোহস্তি কদাচন॥ ১৮৫॥

জনসঙ্গত্যাগী হইয়া গোপনে যোগসাধন করাই কর্ত্তব্য। যাহারা সংসারী, সংসারকার্য্যে তাহাদিগের অনুরাগ থাকে, অতএব তাহারা আবশ্যকমতে ব্যবহারানুসারে লোকসঙ্গ করিবে এবং স্ব স্ব বর্ণাশ্রম-বিহিত কর্ম্মের অনুষ্ঠানে প্রবৃত্ত হইবে; কারণ সকলই কর্ম্মসম্ভব জানিবে। বিশেষতঃ নিমিত্তকর্ম্মের আচরণে কোনরূপ দোষের সম্ভব নাই॥ ১৮৫॥

এবং নিশ্চিত্য সুধিয়া গৃহস্থোহপি যদাচরেৎ।
তদা সিদ্ধিমবাপ্নোতি নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ১৮৬॥

গৃহী ব্যক্তিও যদি স্থিরবুদ্ধিসহকারে এইপ্রকার নিশ্চিত করিয়া যোগাভ্যাস করে, তাহা হইলে সিদ্ধিলাভ করিতে পারে সন্দেহ নাই॥ ১৮৬॥

পাপপুণ্যবিনির্ম্মুক্তঃ পরিত্যক্তাঙ্গসাধকঃ।
যো ভবেৎ স বিমুক্তঃ স্যাদ্‌গৃহে তিষ্ঠন্ সদা গৃহী।
পাপপুণ্যৈর্ন লিপ্যেত যোগযুক্তং সদা গৃহী।
কুর্ব্বন্নপি তদা পাপং স্বকার্য্যে লোকসংগ্রহে ॥ ১৮৭ ॥

যে গৃহস্থ সাধক পাপপুণ্যে লিপ্ত নহেন, যিনি ইন্দ্রিয়সঙ্গ বিসর্জ্জন করিয়াছেন, তিনি গৃহে থাকিলেও মুক্তিলাভ করিতে পারেন। যে গৃহী নিরন্তর যোগসাধনে নিরত, তিনি কি পাপ কি পুণ্য কিছুতেই পরিলিপ্ত হন না, তিনি পাপানুষ্ঠানে নিরত থাকিলেও পাপে লিপ্ত হন না ॥ ১৮৭ ॥

অধুনা সংপ্রবক্ষ্যামি মন্ত্রসাধনমুত্তমং।
ঐহিকামুষ্মিকসুখং যেন স্যাদবিরোধতঃ ॥ ১৮৮ ॥

যাহাদ্বারা ঐহিক ও পারলৌকিক উভয়ত্রই পরম সুখলাভ হয়, অধুনা সেই অনুত্তম মন্ত্রসাধন বলিতেছি ॥ ১৮৮ ॥

যস্মিন্মন্ত্রবরে জ্ঞাতে যোগসিদ্ধির্ভবেৎ খলু।
যোগেন সাধকেন্দ্রস্য সর্ব্বৈশ্বর্য্যসুখপ্রদা ॥ ১৮৯ ॥

এই মন্ত্রোত্তম পরিজ্ঞাত হইলে যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে। এই সিদ্ধি যোগপ্রভাবে সাধককে সর্ব্ববিধ ঐশ্বর্য্য ও সুখ প্রদান করে ॥ ১৮৯ ॥

মূলাধারেঽস্তি যৎ পদ্মং চতুর্দ্দলসমন্বিতং।
তন্মধ্যে বাগ্‌ভবং বীজং বিস্ফুরন্তং তড়িৎপ্রভং ॥ ১৯০
হৃদয়ে কামবীজন্তু বন্ধূককুসুমপ্রভং।
আজ্ঞারবিন্দে শক্ত্যাখ্যং চন্দ্রকোটিসমপ্রভং।
বীজত্রয়মিদং গোপ্যং ভুক্তিমুক্তিফলপ্রদং।
এতন্মন্ত্রত্রয়ং যোগী সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ ॥ ১৯১ ।

মূলাধারে চতুর্দ্দলসমন্বিত যে পদ্ম বিদ্যমান আছে, তন্মধ্যে বিদ্যুল্লতাসন্নিভ দীপ্তিমান্ বাগ্‌ভববীজ বিরাজমান রহিয়াছে। হৃদয়দেশে বন্ধুকুসুমসন্নিভ কামবীজ বিদ্যমান এবং আজ্ঞাপদ্মে চন্দ্রকোটিবৎ প্রভাবিশিষ্ট শক্তিবীজ বিরাজমান। এই তিনটী বীজ পরম গোপনীয় ও ভুক্তিমুক্তিপ্রদ। যোগী ব্যক্তি নিরন্তর এই মন্ত্রত্রয়ের সাধনা করিবেন॥ ১৯০—১৯১।

এতন্মন্ত্রং গুরোর্লব্ধ্বা ন দ্রুতং ন বিলম্বিতং।
অক্ষরাক্ষরসন্ধানং নিঃসন্দিগ্ধমনা জপেৎ॥ ১৯২॥

গুরুসমীপে ঐ মন্ত্রোপদেশ প্রাপ্ত হইয়া তৎক্ষণাৎ ধীরে ধীরে অক্ষরে অক্ষরে সন্ধান অবগত হওত নিঃসন্দিগ্ধচিত্তে জপ করিতে হইবে॥ ১৯২॥

তদ্গতশ্চৈকচিত্তস্য শাস্ত্রোক্তবিধিনা সুধীঃ।
দেব্যাস্তু পুরতো লক্ষং হুত্বা লক্ষত্রয়ং জপেৎ॥ ১৯৩॥

ধীমান্ যোগী একাগ্রচিত্তে বেদবিহিত বিধানানুসারে পূজা করিয়া দেবীর পুরোভাগে লক্ষ হোম ও তিন লক্ষ জপ করিবেন॥ ১৯৩॥

করবীরপ্রসূনৈস্তু গুড়ক্ষীরাজ্যসংযুতৈঃ।
কুণ্ডে যোন্যাকৃতে ধীমান্ জপান্তে জুহুয়াৎ সুধীঃ॥ ১৯৪

ধীমান্ সাধক জপাবসানে যোন্যাকার কুণ্ড প্রস্তুত করিয়া গুড়, ক্ষীর ও আজ্যমিশ্রিত করবীরকুসুমদ্বারা হোম করিবেন॥ ১৯৪॥

অনুষ্ঠানে কৃতে ধীমান্ পূর্ব্বসেবাকৃতা ভবেৎ।
ততো দদাতি কামান্ বৈ দেবী ত্রিপুরভৈরবী। ১৯৫।

বুদ্ধিমান্ সাধক এই প্রকার অনুষ্ঠান করিলে ত্রিপুরভৈরবী দেবী আরাধনায় পরিতুষ্টা হইয়া তাঁহার যাবতীয় মনোরথ পরিপূরণ করিয়া থাকেন॥ ১৯৫॥

গুরুং সন্তোষ্য বিধিবল্লব্ধ্বা মন্ত্রবরোত্তমং।
অনেন বিধিনা যুক্তেন মন্দভাগ্যোঽপি সিদ্ধ্যতি॥ ১৯৬

গুরুর প্রীতিসাধন করত বিধানানুসারে এই অনুত্তম মন্ত্র প্রাপ্ত হইয়া যথাবিধি সাধনা করিলে মন্দভাগ্য ব্যক্তিও সিদ্ধিলাভ করিতে পারে॥ ১৯৬॥

লক্ষমেকং জপেদ্ যস্তু সাধকো বিজিতেন্দ্রিয়ঃ।
দর্শনাত্তস্য ক্ষুভ্যন্তে যোষিতো মদনাতুরাঃ।
পতন্তি সাধকাস্যাগ্রে নির্লজ্জা ভয়বর্জ্জিতাঃ॥ ১৯৭॥

যে যোগী ইন্দ্রিয় নিগ্রহপূর্ব্বক এক লক্ষ জপ করেন, তাঁহাকে দর্শন করিবামাত্র নারীগণ ক্ষুভিত হয় এবং তাহারা মদনাতুরা হইয়া লজ্জা-ভয় বিসর্জ্জন পূর্ব্বক সাধকসমীপে সমাগতা হইয়া থাকে॥ ১৯৭॥

জপ্তেন চেদ্দ্বিলক্ষেণ যে যস্মিন্ বিষয়ে স্থিতাঃ।
আগচ্ছন্তি যথা তীর্থং বিমুক্তকুলবিগ্রহাঃ।
দদতে তস্য সর্ব্বস্বং তস্যৈব চ বশে স্থিতাঃ॥ ১৯৮॥

লক্ষদ্বয় জপ করিলে কামিনীগণ যেরূপ লজ্জাবিহীনা হইয়া তীর্থ-ক্ষেত্রে উপস্থিত হয়, সেইরূপ সাধকের নিকট সমাগতা হইয়া থাকেন এবং তাঁহার বশীভুতা হইয়া তাঁহাকে সর্ব্বস্ব প্রদান করেন॥ ১৯৮॥

ত্রিভির্লক্ষৈস্তথা জপ্তৈর্মণ্ডলীকং সমণ্ডলং।
বশমায়াতি তে সর্ব্বে নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ১৯৯॥
ষড়্ভির্লক্ষৈর্মহীপালঃ স এব বলবাহনঃ॥ ২০০॥

লক্ষত্রয় জপদ্বারা মণ্ডলাধিপতিরা মণ্ডলসহ সাধকের বশতাপন্ন হইয়া থাকেন এবং ছয় লক্ষ জপদ্বারা সাধক বলবাহনসমন্বিত মহীপাল হইতে পারেন সন্দেহ নাই॥ ১৯৯—২০০॥

লক্ষৈর্দ্বাদশভির্জপ্তৈর্যক্ষরক্ষোরগেশ্বরাঃ।
বশমায়ান্তি তে সর্ব্বে আজ্ঞাং কুর্ব্বন্তি নিত্যশঃ।২০১।

দ্বাদশলক্ষ জপ করিলে কি যক্ষ, কি রাক্ষস, কি পন্নগ সকলেই বশীভূত হইয়া নিরন্তর সাধকের আজ্ঞাপালন করে ।। ২০১ ।।

ত্রিপঞ্চলক্ষজপ্তৈস্তু সাধকেন্দ্রস্য ধীমতঃ।
সিদ্ধবিদ্যাধরাশ্চৈব গন্ধর্ব্বাপ্সরসাঙ্গণাঃ।
বশমায়ান্তি তে সর্ব্বে নাত্র কার্য্যা বিচারণা।
হঠাৎ শ্রবণবিজ্ঞানং সর্ব্বজ্ঞত্বং প্রজায়তে ।। ২০২ ।।

পঞ্চদশ লক্ষ জপ করিলে সিদ্ধ, বিদ্যাধর, গন্ধর্ব্ব ও অপ্সরোগণেরা ধীমান্ সাধকের বশতাপন্ন হন সন্দেহ নাই এবং সাধকের হঠাৎ শ্রবণবিজ্ঞান ও সর্ব্বজ্ঞত্বশক্তি জন্মিয়া থাকে ।। ২০২ ।।

তথাষ্টাদশভির্লক্ষৈর্দ্দেহেনানেন সাধকঃ।
উত্তিষ্ঠন্ মেদিনীং ত্যক্ত্বা দিব্যদেহস্তু জায়তে।
ভ্রমতে স্বেচ্ছয়া লোকে ছিদ্রাং পশ্যতি মেদিনীং ।।২০৩

যে সাধক অষ্টাদশলক্ষবার জপ করেন, তিনি এই দেহে অবনীতল পরিহার পূর্ব্বক নভোমার্গে সমুড্ডীন হইয়া দিব্যদেহ ধারণ করত স্বেচ্ছানুসারে ত্রিলোক পর্য্যটন করিতে পারেন এবং তিনি ধরণীকেও সচ্ছিদ্রা অবলোকন করেন ।। ২০৩ ।। *

---

* ধরণীকেও সচ্ছিদ্রা অবলোকন করেন, ইহার তাৎপর্য্য এই যে, সাধকের পৃথিবীর অভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইবার ক্ষমতা জন্মে ।

অষ্টাবিংশতিভির্লক্ষৈর্বিদ্যাধরপতির্ভবেৎ।
সাধকস্তু ভবেদ্ধীমান্ কামরূপো মহাবলঃ।
ত্রিংশল্লক্ষৈস্তথা জপ্তৈর্ব্রহ্মবিষ্ণুসমো ভবেৎ।
রুদ্রত্বং ষষ্টিভির্লক্ষৈ রম্যয়িত্বমশীতিভিঃ।
কোট্যৈকয়া মহাযোগী লীয়তে পরমে পদে।
সাধকস্তু ভবেদ্যোগী ত্রৈলোক্যে সোহতিদুর্লভঃ ॥২০৪

যে বুদ্ধিমান্ সাধক অষ্টাবিংশতিলক্ষবার জপ করেন, তিনি কামরূপী, মহাবল ও বিদ্যাধরগণের অধীশ্বর হন। ত্রিংশলক্ষ জপদ্বারা ব্রহ্মা ও বিষ্ণুর সাদৃশ্যলাভ হয় এবং ষষ্টি লক্ষ জপদ্বারা রুদ্রত্ব লাভ হইয়া থাকে। যে সাধক অশীতি লক্ষ জপ করেন, তিনি সর্ব্বভূতের মনোরঞ্জক হন এবং এক কোটি জপে সাধক মহাযোগী হইয়া পরমপদে বিলীন হইয়া থাকেন। হে পার্ব্বতি। এইরূপ যোগী ত্রিভুবনে অতীব দুর্লভ জানিবে ॥ ২০৪ ॥

ত্রিপুরে ত্রিপুরন্ত্বেকং শিবং পরমকারণং।
অক্ষয়ং তৎপদং শান্তমপ্রমেয়মনাময়ং।
লভতেহসৌ ন সন্দেহো ধীমান্ সর্ব্বমভীপ্সিতং॥২০৫

হে দেবি! একমাত্র ত্রিপুরশিবই পরম কারণস্বরূপ, তদীয় চরণকমলই অক্ষয়, শান্ত, অপ্রমেয়, অনাময় এবং যোগীবর্গের অভীপ্সিত। বুদ্ধিমান্ সাধকই সেই পদকমল প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ২০৫ ॥

শিববিদ্যা মহাবিদ্যা গুপ্তা চাগ্রে মহেশ্বরী।
মদ্ভাষিতমিদং শাস্ত্রং গোপনীয়মতো বুধৈঃ ॥ ২০৬ ॥

হে মহাদেবি! এই মহাবিদ্যাকেই শিববিদ্যা কহে; ইহা সর্ব্বতো-

ভাবে গোপনীয়। মৎকথিত এই যোগশাস্ত্র বুধগণ সর্ব্বতোভাবে গোপন রাখিবেন ॥ ২০৬ ॥

হটবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
ভবেদ্বীর্য্যবতী গুপ্তা নির্ব্বীর্য্যা চ প্রকাশিতা ॥ ২০৭ ॥

সিদ্ধিকামী যোগিগণ এই হটবিদ্যা অতীব গোপনীয়া রাখিবেন। গোপনে রাখিলে বিদ্যা বীর্য্যবতী থাকে, কিন্তু প্রকাশ করিলে বীর্য্য-শূন্যা হইয়া যায় ॥ ২০৭ ॥

য ইদং পঠতে নিত্যমাদ্যোপান্তং বিচক্ষণঃ।
যোগসিদ্ধির্ভবেত্তস্য ক্রমেণৈব ন সংশয়ঃ।
স মোক্ষং লভতে ধীমান্ য ইদং নিত্যমর্চ্চয়েৎ ॥ ২০৮

যে বিদ্বান্ প্রতিদিন এই শিবসংহিতা আদ্যোপান্ত অধ্যয়ন করেন, ক্রমে ক্রমে তাঁহার যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে সন্দেহ নাই। যে ধীমান্ প্রতিদিন এই গ্রন্থের অর্চ্চনা করেন, তাঁহার মুক্তিলাভ হয় ॥ ২০৮ ॥*

---

*তন্ত্রান্তরে—যদ্‌গৃহে সংহিতাতন্ত্রম্ তত্র লক্ষ্মী বিরাজতে
রাজদ্বারে শ্মশানে চ সদসি সমরাঙ্গনে।
বিরলে চ মহাঘোরে তথা বৈ গহনে বনে।
মাহাত্ম্যাদস্য দেবেশি কল্যাণং ভবতি ধ্রুবং ॥

তন্ত্রান্তরে লিখিত আছে যে, যাহার গৃহে তন্ত্র-সংহিতাদি শিবোক্ত শাস্ত্র বিদ্যমান থাকে, লক্ষ্মী তদ্‌গৃহে নিরন্তর বিরাজ করেন। মহাদেব স্বয়ং পার্ব্বতীকে বলিয়াছেন যে, হে দেবি, যাহার গৃহে তন্ত্র সংহিতাদি বিরাজিত আছে, কি রাজদ্বারে, কি শ্মশানে, কি সভায়, কি রণক্ষেত্রে, কি বিরলে, কি মহাঘোর গহন কাননমধ্যে, কুত্রাপি তাঁহাকে বিপদে নিপতিত হইতে হয় না, তিনি উহার মহিমাবলে সর্ব্বত্রই শ্রেয়োলাভ করিয়া থাকেন।

মোক্ষার্থিভ্যশ্চ সর্ব্বেভ্য সাধুভ্যঃ শ্রাবয়েদপি।
শব্দং ব্রহ্মস্বরূপঞ্চ মম বক্ত্রাদ্বিনির্গতং।
সন্দেহো নৈব কর্ত্তব্যো যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি।
সন্দেহাৎ পরমং যাতি রৌরবং পিতৃভিঃ সহ॥

শিব স্বয়ং বলিয়াছেন যে, "আমার মুখ হইতে যে সকল শব্দ বিনির্গত হইয়াছে, তাহাকে ব্রহ্মস্বরূপ জ্ঞান করিবে। যদি মুক্তির অভিলাষ থাকে, তাহা হইলে কদাচ তাহাতে সন্দেহ করিবে না। সন্দেহ করিলে পূর্ব্বপুরুষগণের সহিত ঘোর নরকে নিমগ্ন হইতে হইবে।" অতএব শিবোক্ত বাক্যে সর্ব্বথা সন্দেহ পরিত্যাগ করিবে।

শিবোক্তং পরমং শাস্ত্রং জানন্ পাশৈর্বিমুচ্যতে।
ন তস্য তীর্থভ্রমণং ন যজ্ঞং ন চ সাধনং।
সর্ব্বং তস্য বৃথাভূতং স জ্ঞানী ভুবি দুর্ল্লভঃ।
ব্রহ্মবেত্তা সাধুঃ সোঽপি স সিদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ॥

যে ব্যক্তি শিবকথিত পরমশাস্ত্রের তত্ত্ব অবগত হইয়াছেন, তাঁহাকে আর ভববন্ধনে বন্দীভূত হইতে হয় না, কি তীর্থপর্য্যটন, কি যজ্ঞানুষ্ঠান, কি অন্যান্য সাধনা, কিছুতেই তাঁহার আবশ্যক থাকে না, ঐ সমস্তই তাঁহার নিকট মিথ্যাভূত সন্দেহ নাই। সেই ব্যক্তিই ধরাতলে একমাত্র জ্ঞানী, ব্রহ্মবেত্তা ও সাধু বলিয়া পরিগণিত হইয়া থাকেন।

বিনা হ্যাগমমার্গেণ কলৌ নাস্তি গতিঃ প্রিয়ে।
আগমোক্তেন বিধিনা কলৌ দেবান্ যজেৎ সুধীঃ।
কলাবাগমমুল্লঙ্ঘ্য যোঽন্যমার্গে প্রবর্ত্ততে।
ন তস্য গতিরস্তীতি সত্যং সত্যং ন সংশয়ঃ।
কলৌ মন্ত্রোদিতা মন্ত্রাঃ সিদ্ধাস্তূর্ণফলপ্রদাঃ।
শস্তাঃ সর্ব্বেষু কর্ম্মসু জপযজ্ঞক্রিয়াদিষু।

ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাদক্রিয়স্য কথম্ভবেৎ ॥ ২০৭ ॥

নির্ব্বীর্য্যাঃ শ্রৌতজাতীয়া বিষহীনোরগা ইব।
সত্যাদৌ সকলা আসন্ কলৌ তে মৃতকা ইব।
অন্যমন্ত্রৈঃ কৃতং কর্ম্ম বন্ধ্যাস্ত্রীসঙ্গমো যথা।
ন তত্র ফলসিদ্ধিঃ স্যাৎ শ্রম এব হি কেবলং।
কলাবন্যোদিতৈর্মার্গৈঃ সিদ্ধিমিচ্ছতি যো নরঃ।
তৃষিতো জাহ্নবীতীরে কূপং খনতি দুর্ম্মতিঃ।
নান্যঃ পন্থা মুক্তিহেতুরিহামুত্র সুখাপ্তয়ে।
যথা ময়োদিতো মার্গো মোক্ষায় চ সুখায় চ ॥

অর্থাৎ ভগবান্ মহাদেব স্বয়ং বলিয়াছেন যে, প্রিয়তমে। কলিযুগে আগমমার্গ ব্যতিরেকে মানবগণের আর উপায়ান্তর নাই। কলিযুগে মানবগণ আগমোক্ত বিধানানুসারে সুরগণের অর্চ্চনা করিবে। যে ব্যক্তি কলিযুগে আগম উল্লঙ্ঘন পূর্ব্বক অন্যপথে প্রবৃত্ত হয়, আমি সত্য বলিতেছি, তাহার আর গত্যন্তর নাই। আমি তন্ত্রসংহিতাদিতে যে সকল মন্ত্র প্রকাশিত করিয়াছি, কলিযুগে তাহাদ্বারা অবিলম্বে সিদ্ধি লাভ করা যায়। কি জপ, কি যজ্ঞ, কি অন্যান্য কর্ম্ম সকল বিষয়েই সেই সকল মন্ত্র প্রশস্ত। তদ্ব্যতীত আর সকলই বিষহীন সর্পের ন্যায় নির্ব্বীর্য্য জানিবে। সত্যাদিযুগে যে সকল মন্ত্র সিদ্ধিপ্রদ ছিল, কলিযুগে তৎসমস্ত মৃতবৎ হইয়া রহিয়াছে। কলিযুগে অন্যমন্ত্রদ্বারা যে সকল কর্ম্মের অনুষ্ঠান করা যায়, তাহা বন্ধ্যাস্ত্রীর সহিত সহবাসের ন্যায় বিফল হইয়া থাকে। তাহাতে কোন ফললাভের আশা নাই, কেবল শ্রমমাত্রই সার জানিবে। যে ব্যক্তি কলিকালে অন্যোদিত পন্থানুসারে সিদ্ধিলাভের আকাঙ্ক্ষা করে, সেই দুর্ম্মতি জাহ্নবীতীরে কূপখননকারী তৃষিতের ন্যায় জানিবে। কি ইহলোক, কি পরলোক কুত্রাপি অন্যপন্থানুসারে সুখপ্রাপ্তির আশা নাই। একমাত্র মৎকল্পিত পন্থাই মোক্ষ ও সুখের কারণ সন্দেহ নাই।

তস্মাৎ ক্রিয়া বিধানেন কর্ত্তব্যা যোগিপুঙ্গবৈঃ।
যদৃচ্ছালাভসন্তুষ্টঃ সন্ত্যক্তান্তরসঙ্গকঃ।
গৃহস্থশ্চাপ্যনাসক্তঃ স মুক্তো যোগসাধনাৎ ॥ ২১০ ॥

যে সকল ব্যক্তি সাধু ও মোক্ষাভিলাষী, তাঁহাদিগকেই এই শাস্ত্র শ্রবণ করাইবে। যে ব্যক্তি ক্রিয়াবান্‌ তাঁহারই সিদ্ধিলাভ হয়; ক্রিয়াবিহীনের সিদ্ধি কিরূপে হইবে? অতএব যোগিপুঙ্গবগণ বিধানানুসারে ক্রিয়ানুষ্ঠান করিবেন। যদৃচ্ছাপ্রাপ্ত বস্তুতে যাঁহার তৃপ্তি সাধন হয়, যে ব্যক্তি জিতেন্দ্রিয়, যে গৃহস্থ গৃহে বাস করিয়াও বিষয়ে অনাসক্ত, সেই ব্যক্তিই যোগসাধনে মুক্তিলাভ করিয়া থাকে ॥ ২০৯—২১০ ॥

গৃহস্থানাং ভবেৎ সিদ্ধিরীশ্বরাণাং জপেন বৈ।
যোগক্রিয়াভিযুক্তানাং তস্মাৎ সংযততে গৃহী ॥ ২১১ ॥

যোগক্রিয়াবান্‌ অর্থসম্পন্ন গৃহস্থেরাও জপদ্বারা সিদ্ধিলাভ করে; অতএব গৃহী ব্যক্তি যোগসাধনে যত্নবান্‌ হইবেন ॥ ২১১ ॥

তন্ত্রং বা সংহিতাং বাপি যো বক্তি পরমো গুরুঃ।
পরাপরগুরুঃ সাক্ষাৎ পরমেষ্ঠিগুরুশ্চ সঃ।

যে ব্যক্তি তন্ত্র বা সংহিতাশাস্ত্র কীর্ত্তন করেন, তিনিই সাক্ষাৎ পরাপর গুরু ও তিনিই পরমেষ্ঠী গুরু বলিয়া অভিহিত।

গেহে স্থিত্বা পুত্রদারাদিপূর্ণো
সঙ্গং ত্যক্ত্বা চান্তরে যোগমার্গে।
সিদ্ধেশ্চিহ্নং বীক্ষ্য পশ্চাৎ গৃহস্থঃ
ক্রীড়েৎ সো বৈ সম্মতং সাধয়িত্বা ॥ ২১২ ॥
ইতি শ্রীমন্মহাদেববিরচিতা শিবসংহিতা সমাপ্তা।

যে স্ত্রীপুত্রবান্ গৃহস্থ ব্যক্তি গৃহে অবস্থিতি করিয়া মনে মনে তাহা-দিগের সঙ্গ বিসর্জনপূর্ব্বক যোগমার্গে প্রবৃত্ত হন, তিনি সিদ্ধিচিহ্ন নিরীক্ষণ পূর্ব্বক সাধনা করিয়া নিরন্তর আনন্দে ক্রীড়া করিয়া থাকেন ॥ ২১২ ॥

ইতি বন্দ্যঘটিকুলোদ্ভব—শ্রীকালীপ্রসন্নবিদ্যারত্ন-
কৃতানুবাদসমেতা শিবসংহিতা সমাপ্তা ॥

শ্রীশিবস্তোত্রং।

ওঁ সর্ব্বজ্ঞ জ্ঞানবিজ্ঞানপ্রদায়ৈক মহাত্মনে।
নমস্তে সর্ব্বদেবেশ সর্ব্বভূতহিতে রত॥
অনন্তকান্তিসম্পন্ন অনন্তাসনসংস্থিত।
অনন্তশক্তিসম্ভোগ পরমেশ নমোঽস্তু তে॥
পরাপরতরাতীত উৎপত্তিস্থিতিকারক।
সর্ব্বার্থসাধনোপায় বিশ্বেশ্বর নমোঽস্তু তে॥
সর্ব্বার্থনির্ম্মলাভোগ সর্ব্বব্যাধিবিনাশন।
যোগিন্ যোগিন্ মহাযোগিন্ যোগীশ্বর নমোঽস্তু তে॥
কৃত্বা লিঙ্গং প্রতিষ্ঠাঞ্চ ধ্যাত্বা দেবং সদাশিবং।
পূজয়িত্বা বিধানেন স্তবমেনমুদীরয়েৎ॥
লিঙ্গস্তবং মহাপুণ্যং যঃ শৃণোতি সদা নরঃ।
নোৎপদ্যতে চ সংসারে স্থানং প্রাপ্নোতি শাশ্বতং॥
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন শৃণুয়াচ্চ সুসংস্তবং।
পাপপঙ্ককনির্ম্মুক্তঃ প্রাপ্নোতি পরমং পদং॥

ইতি শ্রীশিবস্তোত্রং সমাপ্তং।

(যোগরত্নম্)

ঘেরণ্ড সংহিতা।

যোগিপ্রবর ঘেরণ্ডবিরচিতম্।

শিবসংহিতা, অধ্যাত্মরামায়ণ, ষট্‌চক্র, রামগীতা,
তন্ত্র, জৈমিনি ভারত, মার্কণ্ডেয়পুরাণ, মেঘদূত,
মহাভারত, রামায়ণ, কালিকাপুরাণ,
ব্রহ্মবৈবর্ত্তপুরাণ প্রভৃতির অনুবাদক

বন্দ্যঘটীয় শ্রীকালিপ্রসন্ন বিদ্যারত্ন কর্ত্তৃক
অনুবাদিত।

কলিকাতা ১নং গরাণহাটা ষ্ট্রীট দাক্ষায়নী পুস্তকালয় হইতে
শ্রীগণেশচন্দ্র ঘোষ কর্ত্তৃক
প্রকাশিত।

প্রথম সংস্করণ।

কলিকাতা।

চিৎপুররোড,—৩২৩ নং ভবনে কমলাকান্ত যন্ত্রে
শ্রীতিনকড়িবিশ্বাস দ্বারা মুদ্রিত।

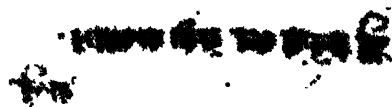
সন ১২৯৩ সাল।

মূল্য ১॥০ টাকা মাত্র।

বিশেষ বিজ্ঞাপন।

আমি এই ঘেরণ্ডসংহিতা পুস্তকের কাপিরাইটস্বত্ব শ্রীযুক্ত বাবু গণেশ চন্দ্র ঘোষ প্রকাশক মহাশয়কে যথামূল্যে বিক্রয় করিলাম। আমার বা আমার উত্তরাধিকারীগণের ইহাতে কোন দাবি দাওয়া রহিল না। শ্রীযুক্ত বাবু গণেশচন্দ্র ঘোষ মহাশয়ই উত্তরাধিকারীক্রমে ইহার স্বত্বে স্বত্ববান হইলেন। ইতি সন ১২৯৩ সাল। তারিখ ১ ভাদ্র

শ্রীকালিপ্রসন্ন বিদ্যারত্ন,
অনুবাদক।



বিজ্ঞাপন।

কি হিন্দু, কি মুসলমান, কি ইউরোপীয়, যোগশাস্ত্র যে যাবতীয় শাস্ত্রের মধ্যে প্রধান, ইহা সকলেই মুক্তকণ্ঠে স্বীকার করিবেন। পূর্ব্বতন প্রাচীন মহর্ষিরা কেবল যোগবলেই সর্ব্বত্র উচ্চপদবী লাভ করিয়া গিয়াছেন, এমন কি, ইহারই প্রভাবে তাঁহারা স্বর্গে গমনাগমন ও দেবগণের সহিত কথোপকথন করিতেন। যোগাভ্যাস দ্বারা অত্যদ্ভুত, অসাধ্য ও অচিন্তনীয় শক্তি জন্মে। ইহার প্রভাবে দূরশ্রবণ, সূক্ষ্মদর্শন, শূন্যে ভ্রমণ, পরদেহে প্রবেশ, বাক্‌সিদ্ধি, স্বেচ্ছামত সর্ব্বত্র গমনাগমন, অন্তর্যামিত্ব ও মৃত্যুঞ্জয়ত্বাদি প্রাপ্তি প্রভৃতি শক্তি লাভ করা যায়। যোগীর অসাধ্য, অজ্ঞেয় জগতে কিছুই নাই; অতএব ইহা যে সকলের আদরের বস্তু, তাহা বলা বাহুল্য মাত্র। যাবতীয় যোগশাস্ত্রসম্বন্ধীয় পুস্তকের মধ্যে ঘেরণ্ডসংহিতা সর্ব্বোৎকৃষ্ট। ইহার প্রণালীমতে যোগসাধন করিলে অতিসহজে ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়, এই জন্য সাধারণের উপকারার্থ অন্যান্য বহুবিধ তন্ত্রের প্রমাণ সহ এই ঘেরণ্ডসংহিতা অনুবাদিত করিলাম। এক্ষণে হিন্দুকুলতিলক মাহাত্মাগণ কৃপাবলোকনে গ্রহণ করিলেই কৃতকৃতার্থ হইব। কিমধিকমিতি।

অনুবাদকস্য।

সূচীপত্রম্ ।

বিষয়	পৃষ্ঠা
অথ কপালভাতিঃ	২২
" বাতক্রমকপালভাতিঃ	ঐ
" ব্যুৎক্রমকপালভাতিঃ	২৩
" শীৎক্রমকপালভাতিঃ	ঐ

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

তৃতীয়োপদেশঃ।

সূচীপত্রম্।

সূচীপত্রং সম্পূর্ণং।

যোগরত্নম্

ঘেরণ্ডসংহিতা।

প্রথমোপদেশঃ

আদীশ্বরায় প্রণমামি তস্মৈ
যেনোপদিষ্টা হঠযোগবিদ্যা।
বিরাজতে প্রোন্নতরাজযোগ-
মারোঢুমিচ্ছন্ বিধিযোগ এব ॥

একদা চণ্ডকাপালির্গত্বা ঘেরণ্ডকুট্টিমম্।
প্রণম্য বিনয়াদ্ ভক্ত্যা ঘেরণ্ডং পরিপৃচ্ছতি ॥ ১ ॥

পূর্ব্বকালে চণ্ডকাপালি নামে একজন যোগশিক্ষাভিলাষী ছিলেন। একদা তিনি ঘেরণ্ড নামক যোগীবরের আশ্রমে উপনীত হইয়া সবিনয়ে ও ভক্তিসহকারে প্রণাম করিয়া জিজ্ঞাসা করিলেন ॥ ১ ॥

শ্রীচণ্ডকাপালিরুবাচ।

ঘটস্থযোগং যোগেশ তত্ত্বজ্ঞানস্য কারণং।
ইদানীং শ্রোতুমিচ্ছামি যোগেশ্বর বদ প্রভো ॥ ২ ॥

শ্রীচণ্ডকাপালি কহিলেন, হে যোগেশ্বর! হে প্রভো! হে যোগেশ! তত্ত্বজ্ঞানের কারণীভূত ঘটস্থযোগ (১) (দেহস্থ যোগ) শ্রবণ করিতে আমার অভিলাষ হইয়াছে; অতএব আপনি তাহা কীর্ত্তন করুন ॥ ২ ॥

---

(১) ঘট শব্দে দেহ বুঝায়। সংহিতান্তরে লিখিত আছে যে "প্রাণাপাননাদবিন্দুজীবাত্মপরমাত্মনঃ। মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাদ্ধ ঘট উচ্যতে।" অর্থাৎ যাহা হইতে প্রাণ, অপান, নাদবিন্দু, জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই সমস্ত একত্র মিলিত হয়, তাহাকেই ঘট (দেহ) বলা যায়।

অথ সপ্তসাধনলক্ষণং।

ষট্‌কর্ম্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভবেদ্দৃঢ়ম্।
মুদ্রয়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা ॥ ১০ ॥
প্রাণায়ামাল্লাঘবঞ্চ ধ্যানাৎ প্রত্যক্ষমাত্মনি।
সমাধিনা নির্লিপ্তঞ্চ মুক্তিরেব ন সংশয়ঃ ॥ ১১ ॥

ইতি সপ্তসাধনলক্ষণং।

ষট্‌কর্ম্মদ্বারা শোধন, আসনদ্বারা দার্ঢ্য, মুদ্রাদ্বারা স্থৈর্য্য, প্রত্যাহারদ্বারা ধৈর্য্য, প্রাণায়াম দ্বারা লাঘব, ধ্যানদ্বারা স্বীয় আত্মামধ্যে ধ্যেয় পদার্থের দর্শন এবং সমাধিদ্বারা নির্লিপ্ততা (বাসনারাহিত্য) জন্মে। এইরূপ অভ্যাস দ্বারা পরিশেষে মুক্তিলাভ হইয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ১০-১১ ॥ (২)

---

(২) আদিযামলে লিখিত আছে যে, যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, সংযম, প্রত্যাহার, ধারণা ও সমাধি এই আটটি যোগের অঙ্গ অর্থাৎ যোগাভ্যাস করিতে হইলে এই আটটি সাধনা করা উচিত। দত্তাত্রেয় সংহিতায় লিখিত আছে যে, "যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ ততঃ পরং। প্রাণায়ামশ্চতুর্থঃ স্যাৎ প্রত্যাহারশ্চ পঞ্চমঃ। ষষ্ঠী তু ধারণা প্রোক্তা ধ্যানং সপ্তমমুচ্যতে। সমাধিরষ্টমঃ প্রোক্তঃ সর্ব্বপুণ্যফলপ্রদঃ। এবমষ্টাঙ্গযোগঞ্চ যাজ্ঞবল্ক্যাদয়ো বিদুঃ।" অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই আটটীকে যাজ্ঞবল্ক্যাদি মুনিগণ যোগের অঙ্গ বলিয়া কীর্ত্তন করেন। এই যোগসমূহ যাবতীয় পুণ্যফল প্রদান করে। নিরুত্তরতন্ত্রে লিখিত আছে যে, আসন, প্রাণসংরোধ, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি এই ছয়টী যোগের প্রধান অঙ্গ। প্রমাণ যথা—"আসনং প্রাণসংরোধঃ প্রত্যাহারশ্চ ধারণা। ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বদন্তি ষট্॥" আদিযামলে লিখিত আছে যে,—

"ধ্যানন্তু দ্বিবিধং প্রোক্তং স্থূলসূক্ষ্মবিভেদতঃ।
স্থূলং মন্ত্রময়ং বিদ্ধি সূক্ষ্মন্তু মন্ত্রবর্জ্জিতং॥"

অথ শোধনং।

ধৌতির্বস্তিস্তথা নেতির্লৌলিকী ত্রাটকং তথা।

অর্থাৎ ধ্যান দ্বিবিধ ;—স্থূল এবং সূক্ষ্ম। মন্ত্রময় ধ্যান স্থূল বলিয়া কীর্ত্তিত এবং মন্ত্রবর্জিত ধ্যানকে সূক্ষ্ম ধ্যান কহে।

নিরুত্তরতন্ত্রে লিখিত আছে যে,—

"প্রাণায়ামদ্বিষট্কেন প্রত্যাহারঃ প্রকীর্ত্তিতঃ।
প্রত্যাহারদ্বিষট্কেন জায়তে ধারণা শুভা।
ধারণা দ্বাদশ প্রোক্তং ধ্যানং ধ্যানবিশারদৈঃ।
ধ্যানদ্বাশকেরেব সমাধিরভিধীয়তে।
যৎ সমাধৌ পরং জ্যোতিরনন্তরং বিশ্বতোমুখং॥"

অর্থাৎ দ্বাদশবার প্রাণায়ামদ্বারা এক প্রত্যাহার হইয়া থাকে, দ্বাদশপ্রত্যাহারে এক ধারণা, দ্বাদশ ধারণায় এক ধ্যান এবং দ্বাদশ ধ্যানে এক সমাধি হয়। সমাধি সাধন সংপূর্ণ হইলে হৃদয়াভ্যন্তরে বিশ্বব্যাপী পরম জ্যোতির উদয় হইয়া থাকে।

আদিযামলে লিখিত আছে যে,—

"প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তঃ বহুধা প্রক্রমং শৃণু।
আসনে প্রাণসংযমে ন শক্তাঃ সুকুমারকাঃ।
মহাপুণ্যপ্রভাবেণ শক্যতে তু মহাত্মনা।
ইড়াং শশিপ্রভাং ধ্যাত্বা মন্দেন্দুনা তু পূরয়েৎ।
পূরয়িত্বা দৃঢ়ং ধৃত্বা যথাশক্তি তু কুম্ভয়েৎ।
মহাজ্যোতির্ম্ময়ো ভূত্বা বায়ুপূর্ণকলেবরঃ।
শক্তিত্রাসন্ত সংত্রাস্য রেচয়েদ্বায়ুমাহিতং।
পিঙ্গলামর্কবর্ণান্তু ত্যজেদ্ধৃত্বা শনৈঃ শনৈঃ।
অয়ং প্রসঙ্গঃ কাষ্ঠাগ্নিপ্রত্যাশেন পুনঃ পুনঃ॥"

অর্থাৎ প্রাণায়াম ত্রিবিধ; আসন বহুবিধ; সুকুমারগণ উহা সাধন করিতে পারে না। যে ব্যক্তি মহাত্মা ও পুণ্যবান্, তিনিই উহা সাধন করিতে সমর্থ হইয়া থাকেন। প্রাণায়াম করিতে হইলে অগ্রে বাম নাসিকার রন্ধ্রমধ্যে ধীরে ধীরে বায়ু পূরণ করিবে। অনন্তর সেই বায়ু দৃঢ়রূপে ধারণ পূর্ব্বক শক্তি অনুসারে কুম্ভক করিতে হইবে। তৎপরে দক্ষিণ নাসিকার রন্ধ্রদ্বারা ঐ বায়ুরেচন করিবে। এইপ্রকারে কুম্ভক করিলে দেহ জ্যোতিবিশিষ্ট ও বায়ুদ্বারা পরিপূর্ণ হয়।

আরও লিখিত আছে যে,—

"শান্তিঃ সন্তোষ আহার নিদ্রাল্পং মনসো দমঃ।
শূন্যান্তঃকরণশ্চেতি যমা ইতি প্রকীর্ত্তিতাঃ।

কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্কর্ম্মাণি সমাচরেৎ ॥ ১২ ॥

ইতি শোধনং।

শোধন ষড়্বিধ ; ধৌতি, বস্তি, নেতি, নৌলিকী, ত্রাটক ও কপাল-

চাপল্যন্তু দূরে ত্যক্ত্বা মনঃস্থৈর্য্যং বিধায় চ।
একত্র মেলনং নিত্যং প্রাণমাত্রেণ সা মতিঃ।
সদোদাসীনভাবস্তু সর্ব্বত্রেচ্ছাবিবর্জনং।
যথালাভেন সন্তুষ্টঃ পরমেশ্বরমানসঃ।
মানদানপরিত্যাগ এতত্তু নিয়মা ইতি।
আসনানি চ তাবন্তি যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
কৃত্বা কলেবরং শুদ্ধং কুর্য্যাদ্ যত্নৈর্মহাত্মনা।
মনো নির্ব্বার্য্য সংসার বিষয়ে চ তথৈব হি।
মনোবিকারভাবঞ্চ ত্যক্ত্বা শূন্যময়ো ভবেৎ।
প্রত্যাহারো ভবত্যেষ সর্ব্বনিন্দাচমৎকৃতঃ।
সমাধির্নিশ্চলা বুদ্ধিঃ শ্বাসোচ্ছ্বাসাদিবর্জিতা ॥"

অর্থাৎ শান্তি, সন্তোষ, ভোজনের হ্রাস, নিদ্রার ন্যূনতা, চিত্তের দমন ও অন্তঃকরণের শূন্যতা এই সকলকে যম কহে। চাপল্যত্যাগ, মনঃস্থৈর্য্য, নিরন্তর উদাসীনভাব, সর্ব্ববিষয়ে অনিচ্ছা, যথাপ্রাপ্ত বস্তুতেই সন্তুষ্টি, পরমেশ্বরে একাগ্রতা ও মানদান প্রভৃতি বিসর্জ্জন এই সকলকে নিয়ম কহে। জগতে যেমন জীবজন্তুর সংখ্যা নাই, সেইরূপ আসনের সংখ্যাও বহুবিধ। সযত্নে দেহ বিশুদ্ধিপূর্ব্বক চিত্তকে বিষয় হইতে নিবারিত করিবে এবং চিত্তবিকার বিসর্জন দিয়া মায়া ও বাসনাবিহীন হইবে, ইহাকেই প্রত্যাহার কহে। যে যোগপ্রভাবে শ্বাসোচ্ছ্বাসবিবর্জিত নিশ্চলা বুদ্ধি জন্মে, তাহাকেই সমাধি কহে। ব্রহ্মযামলে লিখিত আছে যে,—

"ইন্দ্রিয়াণীন্দ্রিয়ার্থেভ্যো যৎ প্রত্যাহরতে স্ফুটং।
যোগী কুম্ভকমাস্থায় প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥"

অর্থাৎ যাহাদ্বারা যোগীরা কুম্ভক আশ্রয় পূর্ব্বক ইন্দ্রিয়গণকে তত্তৎ-ভোগ্যবিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত করে, তাহাকেই প্রত্যাহার বলা যায়।

ভাতি। এই ধৌতি প্রভৃতি ষট্‌কর্ম্মদ্বারা দেহে চেতনা সঞ্চার হইয়া থাকে।॥১২॥ (৩)

অথ ধৌতিঃ।

অন্তর্দ্ধৌতিদন্তধৌতিহৃদ্ধৌতির্মূলশোধনং।

---

(৩) গ্রহযামলে বর্ণিত আছে যে,——

"ধৌতিশ্চ গজকরিণী বস্তির্লৌলী নেতিস্তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি মহেশ্বরি।
কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারণং।
মেদশ্লেষ্মাধিকঃ পূর্ব্বং ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ।
অন্যথা নাচরেত্তানি দোষাণামপ্যভাবতঃ॥

অর্থাৎ ধৌতি, গজকরিণী, বস্তি, লৌলী, নেতি এবং কপালভাতি ইহাকেই ষট্‌কর্ম্ম কহে। এই ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা শরীরের বিশুদ্ধি হইয়া থাকে এবং ইহা পরম গোপ্য। যে ব্যক্তির দেহ মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্যে পূরিত, সেই ব্যক্তিই ষট্‌কর্ম্ম সাধন করিবে, তদ্ব্যতিরেকে অন্য ব্যক্তির পক্ষে উহা আচরণ করা সমুচিত নহে।

শাস্ত্রান্তরে আরও লিখিত আছে যে,——

"নেতিযোগং হি সিদ্ধানাং মহাকফবিনাশনং।
দণ্ডিযোগং প্রবক্ষ্যামি হৃদয়গ্রন্থিভেদনং।
ধৌতিযোগং ততঃ পশ্চাৎ সর্ব্বমলবিনাশনং।
বস্তিযোগং হি পরমং সর্ব্বাঙ্গোদরচালনং।
ক্ষালনং পরমং যোগং নাড়ীনাং ক্ষালনং স্মৃতং।
এবং পঞ্চামরাযোগং যোগিনামতিগোচরং॥"

অর্থাৎ নেতিযোগ দ্বারা শ্লেষ্মাদোষ বিনাশ প্রাপ্ত হয়। দণ্ডিযোগ সাধন করিলে হৃদয়গ্রন্থি ভিন্ন হইয়া থাকে। ধৌতিযোগ দ্বারা মলসমূহ ধ্বংস হয়, বস্তিযোগ দ্বারা সর্ব্বাঙ্গ ও জঠর পরিচালিত হইয়া থাকে এবং ক্ষালনযোগ সাধন দ্বারা নাড়ী ক্ষালিত হয়। ইহাকেই পঞ্চামরাযোগ কহে। যোগীদিগের পক্ষে এই পঞ্চামরাযোগ সাধন করা সর্ব্বথা কর্ত্তব্য।

ধৌতিং চতুর্বিধাং কৃত্বা ঘটং কুর্বন্তু নির্ম্মলং ॥ ১৩ ॥

ইতি ধৌতিঃ

ধৌতি চতুর্ব্বিধ; অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদ্ধৌতি ও মূলশোধন। এই ধৌতিচতুষ্টয় দ্বারা দেহের নির্ম্মলতা সাধন করা উচিত ॥ ১৩।

ইতি ধৌতি।

অথ অন্তর্ধৌতিঃ।

বাতসারং বারিসারং বহ্নিসারং বহিষ্কৃতং।
ঘটস্য নির্ম্মলার্থায় অন্তর্ধৌতিশ্চতুর্বিধা ॥ ১৪ ॥

ইতি অন্তর্ধৌতিঃ।

অন্তর্ধৌতি চতুর্ব্বিধ; বাতাসার, বারিসার, বহ্নিসার ও বহিষ্কৃত। এই সকল দ্বারাও দেহ নির্ম্মল হইয়া থাকে ॥ ১৪ ॥

ইতি অন্তর্ধৌতি।

অথ বাতসারঃ।

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
চালয়েদুদরং পশ্চাদ্বর্ত্মনা রেচয়েচ্ছনৈঃ ॥ ১৫ ॥

আপনার ওষ্ঠদ্বয় কাকের ঠোঁটের ন্যায় করিয়া ধীরে ধীরে পুনঃ পুনঃ অনিল পান পূর্ব্বক উহা জঠরমধ্যে পরিচালিত করিয়া পুনরায় মুখ দ্বারা রেচন করিবে। ইহাকে বাতসার কহে ॥ ১৫ ॥

বাতসারং পরং গোপ্যং দেহনির্ম্মলকারণং।
সর্ব্বরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্দ্ধকম্ ॥ ১৬ ॥

ইতি বাতসারঃ।

এই বাতসার দ্বারা শরীরের নির্ম্মলতা সাধিত হয়, যাবতীয় রোগ

হরনষ্ট হইয়া থাকে এবং জঠরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হয়। ইহা অতীব গোপনীয় ॥ ১৬ ॥ *

অথ বারিসারঃ।

আকণ্ঠং পূরয়েদ্বারি বক্ত্রেণ চ পিবেচ্ছনৈঃ।
চালয়েদুদরেণৈব চোদরাদ্রেচয়েদধঃ ॥ ১৭ ॥

মুখদিয়া আকণ্ঠবারি পূরণ পূর্ব্বক ধীরে ধীরে উহা পান করিবে এবং কিয়ৎকাল উদরমধ্যে উহা পরিচালিত করিয়া পরিশেষে অধোমার্গ দ্বারা রেচন করিবে। ইহাকেই বারিসার কহে ॥ ১৭ ॥

---

* শিবসংহিতাতে লিখিত আছে যে,

"কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং শীতলম্বা বিচক্ষণঃ।
প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেন্মুক্তিভাজনঃ।
সরসং যঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা সুধীঃ।
নশ্যন্তি যোগিনস্তস্য শ্রমদাহজরাময়াঃ।
কাকচঞ্চ্বা পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যয়োরুভয়োরপি।
কুণ্ডলিন্যা মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্য শান্তয়ে।
অহর্নিশং পিবেদ্‌যোগী কাকচঞ্চ্বা বিচক্ষণঃ।
দূরশ্রুতির্দূরদৃষ্টিস্তথা স্যাদ্দর্শনং খলু ॥"

অর্থাৎ বিচক্ষণ যোগী ব্যক্তি মুখ কাকের চঞ্চুর ন্যায় করিয়া তদ্দ্বারা শীতল বায়ু পান করিবে। যে যোগী প্রাণ ও অপান নামক বায়ুদ্বয়ের বিধি অবগত আছেন, তিনিই মুক্তিলাভ করেন। যে যোগী প্রতিদিন বিধানানুসারে সরস বায়ু পান করেন, শ্রম, দাহ, জরা, রোগ কিছুই তাঁহাকে আক্রমণ করিতে পারে না। "কুণ্ডলিনীমুখে বায়ু সমাগত হইতেছে" যোগী ব্যক্তি এইরূপ চিন্তা করিয়া প্রভাতে ও সন্ধ্যাসময়ে কাকচঞ্চুবৎ মুখ দ্বারা বায়ু পান করিবেন, এইরূপ করিলে ক্ষয়রোগ বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে। বিচক্ষণ যোগী অহর্নিশ কাকচঞ্চুবৎ মুখদ্বারা বায়ু পান করিলে দূরশ্রুতি ও দূরদৃষ্টিশক্তি লাভ করিতে পারেন সন্দেহ নাই।

বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনির্ম্মলকারকম্।
সাধয়েত্তং প্রযত্নেন দেবদেহং প্রপদ্যতে ॥ ১৮ ॥
বারিসারং পরাং ধৌতিং সাধয়েদ্যঃ প্রযত্নতঃ।
মলদেহং শোধয়িত্বা দেবদেহং প্রপদ্যতে ॥ ১৯ ॥

ইতি বারিসারঃ।

এই বারিসার প্রয়োগ দ্বারাও দেহের নির্ম্মলতা সাধিত হয়; ইহাও পরম গোপনীয়। ইহা দ্বারা দেবদেহ লাভ করা যায়, সুতরাং যত্ন সহকারে ইহা সাধন করিবে। যে ব্যক্তি এই শ্রেষ্ঠ বারিসার ধৌতির সাধন করেন, তাঁহার মলদেহ বিশুদ্ধ হইয়া দেবদেহতুল্য হয় ॥ ১৮-১৯ ॥

অথ অগ্নিসারঃ।

নাভিগ্রন্থিং মেরুপৃষ্ঠে শতবারঞ্চ কারয়েৎ।
অগ্নিসারমেষা ধৌতির্যোগিনাং যোগসিদ্ধিদা।
উদরাময়জং ত্যক্ত্বা জঠরাগ্নিং বিবর্দ্ধয়েৎ ॥ ২০ ॥

নিশ্বাস বদ্ধ করিয়া মেরুপৃষ্ঠে নাভিগ্রন্থি একশতবার সংযুক্ত করিবে। ইহাকেই অগ্নিসারধৌতি কহে, এই ধৌতি যোগিগণের যোগসিদ্ধি প্রদান করে। এই ধৌতিদ্বারা উদরাময়জাত রোগরাশি বিনষ্ট হয় এবং জঠরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ২০ ॥

এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা।
কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহং ভবেদ্ধ্রুবম্ ॥ ২১ ॥

ইতি অগ্নিসারঃ।

এই ধৌতি পরম গোপনীয়া, ইহা সুরগণের পক্ষেও দুষ্প্রাপ্য। ই এধৌতিদ্বারা মনুষ্যেরা সুরদেহতুল্য দেহ প্রাপ্ত হয় সন্দেহ নাই ॥ ২১

অথ বহিষ্কৃতধৌতিঃ।

কাকীমুদ্রাং শোধয়িত্বা পূরয়েদুদরং মরুৎ।
ধারয়েদর্দ্ধযামন্তু চালয়েদধোবর্ত্মনা।
এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্যা কদাচন॥ ২২॥

ইতি বহিষ্কৃতধৌতিঃ।

প্রথমতঃ মুখ কাকচঞ্চুর ন্যায় করিয়া বায়ু পান করত উদর পরিপূর্ণ করিবে এবং ঐ বায়ু উদরের অভ্যন্তরে অর্দ্ধ প্রহর যাবৎ রাখিয়া অধোমার্গে চালিত করিতে হইবে, ইহাকেই বহিষ্কৃতধৌতি কহে, এই ধৌতি অতীব গোপনীয়॥ ২২॥

অথ প্রক্ষালনং।

নাভিমগ্নো জলে স্থিত্বা শক্তিনাড়ীং বিসর্জয়েৎ।
করাভ্যাং ক্ষালয়েন্নাড়ীং যাবন্মলবিসর্জনম্।
তাবৎ প্রক্ষাল্য নাড়ীঞ্চ উদরে বেশয়েৎ পুনঃ॥ ২৩॥

অনন্তর নাভিমগ্ন জলে অবস্থিতি পূর্ব্বক শক্তিনাড়ী বহিষ্কৃত করত যে পর্য্যন্ত তাহার মলসকল নিঃশেষরূপে ধৌত না হইবে, তাবৎ করদ্বারা প্রক্ষালন করিতে থাকিবে। অবশেষে উৎকৃষ্টরূপে প্রক্ষালিত হইলে পুনরায় উদরাভ্যন্তরে ঐ নাড়ী প্রবেশিত করিয়া দিবে॥ ২৩॥

ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভং।
কেবলং ধৌতিমাত্রেণ দেবদেহো ভবেদ্ধ্রুবম্॥ ২৪॥

ইতি প্রক্ষালনং।

এই প্রক্ষালন সুরগণের পক্ষেও দুষ্প্রাপ্য, ইহা অতীব গোপনীয়। এই ধৌতিদ্বারা সুরতুল্য দেহ প্রাপ্ত হওয়া যায় সন্দেহ নাই ।। ২৪ ।। *

অথ বহিষ্কৃতধৌতিপ্রয়োগঃ।

যামার্দ্ধং ধারণাং শক্তিং যাবন্ন সাধয়েন্নরঃ।
বহিষ্কৃতং মহদ্ধৌতিস্তাবচ্চৈব ন জায়তে ।। ২৫ ।।

ইতি বহিষ্কৃতধৌতিপ্রয়োগঃ।

সাধক যাবৎ যামার্দ্ধকাল পর্য্যন্ত নিশ্বাস অবরুদ্ধ করত ধারণাশক্তি সাধন করিতে সক্ষম না হয়, তাবৎকাল এই বহিষ্কৃতধৌতি পরিচালনা করা কর্ত্তব্য নহে ।। ২৫ ।।

অথ দন্তধৌতিঃ।

দন্তমূলং জিহ্বামূলং রন্ধ্রঞ্চ কর্ণযুগ্ময়োঃ।
কপালরন্ধ্রং পঞ্চৈতে দন্তধৌতিং বিধীয়তে ।। ২৬ ।।

ইতি দন্তধৌতিঃ।

* তন্ত্রান্তরে লিখিত আছে যে, নাড্যাদি সাধন ও ক্ষালন, যোগিগণের অবশ্য কর্ত্তব্য। যে যোগী নেউনীযোগদ্বারা নাড়ী ক্ষালন করেন, তিনি মহাকাল ও রাজরাজেশ্বরতুল্য হইতে পারেন। কেবলমাত্র প্রাণবায়ুর ধারণাবশতই ক্ষালনযোগ সাধিত হয়। ক্ষালনযোগ ব্যতিরেকে দেহশুদ্ধি হইতে পারে না। ক্ষালনযোগ নাড্যাদির শ্লেষ্মা পিত্ত প্রভৃতি দোষ বিনাশ করে। প্রমাণ যথা—"স চারম্ভং ক্ষালনঞ্চ কুর্য্যান্নাড্যাদিসাধনং। নেউনীযোগমার্গেণ নাড়ীক্ষালনতৎপরঃ। ভবত্যেব মহাকালো রাজরাজেশ্বরো যথা। কেবলং প্রাণবায়োশ্চ ধারণাৎ ক্ষালনং ভবেৎ। বিনা ক্ষালনযোগেন দেহশুদ্ধির্ন জায়তে। ক্ষালনং নাড়ীকাদিনাং শ্লেষ্মপিত্তনিবারণং ।।"

দন্তধৌতি পঞ্চবিধ।—দন্তমূলধৌতি, জিহ্বামূলধৌতি, কর্ণরন্ধ্রদ্বয়-ধৌতি এবং কপালরন্ধ্রধৌতি ॥ ২৬ ॥

অথ দন্তমূলধৌতিঃ।

খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া।
মার্জ্জয়েদ্দন্তমূলঞ্চ যাবৎ কিল্বিষমাহরেৎ ॥ ২৭ ॥

খাদিররস দ্বারা অথবা বিশুদ্ধ মৃত্তিকা দ্বারা যাবৎ সমস্ত মল দূরীভূত না হয়, তাবৎ দন্তমূল মার্জ্জন করিবে ॥ ২৭ ॥

দন্তমূলং পরা ধৌতির্যোগিনাং যোগসাধনে।
নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রভাতে চ দন্তরক্ষায় যোগবিৎ।
দন্তমূলং ধাবনাদিকার্য্যেষু যোগিনাং মতং ॥ ২৮ ॥

ইতি দন্তমূলধৌতিঃ।

যোগিদিগের যোগসাধনবিষয়ে দন্তমূলধৌতিই সর্ব্বপ্রধান বলিয়া কীর্ত্তিত। যোগবিৎ সাধক প্রতিদিন প্রভাতে দন্তরক্ষণার্থ এই ধৌতির আচরণ করিবে। ধাবনাদিকার্য্যে দন্তমূলধৌতিই যোগিদিগের একমাত্র অভিপ্রেত ॥ ২৮ ॥

অথ জিহ্বাশোধনং।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি জিহ্বাশোধনকারণং।
জরামরণরোগাদীন্ নাশয়েদ্দীর্ঘলম্বিকা ॥ ২৯ ॥

ইতি জিহ্বাশোধনং।

অনন্তর জিহ্বাশোধনের কারণ বলিতেছি। জিহ্বামূল শোধন দ্বারা জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হয় এবং জরা, মরণ ও রোগাদি দূরীভূত হইয়া থাকে ॥ ২৯ ॥

অথ জিহ্বামূলধৌতিপ্রয়োগঃ।

তর্জনীমধ্যমানামা অঙ্গুলিত্রয়যোগতঃ।
বেশয়েদ গলমধ্যে তু মার্জয়েল্লম্বিকামূলং।
শনৈঃ শনৈর্মার্জয়িত্বা কফদোষং নিবারয়েৎ।। ৩০।।

তর্জনী, মধ্যমা ও অনামা এই অঙ্গুলিত্রয় একযোগে গলদেশের অভ্যন্তরে প্রবেশিত করত জিহ্বার মূল পর্য্যন্ত মার্জ্জন করিবে। পুনঃ পুনঃ এইরূপ মার্জ্জনা করিলে শ্লেষ্মাদোষ বিদূরিত হইয়া যায়।। ৩০।।

মার্জয়েন্নবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ।
তদগ্রং লৌহযন্ত্রেণ কর্ষয়িত্বা শনৈঃ শনৈঃ।। ৩১।।

পুনঃ পুনঃ নবনীতদ্বারা জিহ্বা মার্জ্জন ও দোহন করিতে হয় আর লৌহযন্ত্র দ্বারা জিহ্বাগ্র পুনঃ পুনঃ আকর্ষণ পূর্ব্বক বহিষ্কৃত করিবে।। ৩১।।

নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রযত্নেন রবেরুদয়কেঽস্তকে।
এবং কৃতে চ নিত্যে চ লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ।। ৩২।।

ইতি জিহ্বামূলধৌতিপ্রয়োগঃ।

প্রতিদিন প্রভাতে ও সূর্য্যাস্তসময়ে সযত্নে এই ধৌতি অভ্যাস করিবে। প্রত্যহ এইরূপ আচরণ করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হয়।। ৩২।।

অথ কর্ণধৌতিপ্রয়োগঃ।

তর্জন্যনামিকাযোগান্মার্জয়েৎ কর্ণরন্ধ্রয়োঃ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তরং প্রকাশয়েৎ।। ৩৩।।

ইতি কর্ণধৌতিপ্রয়োগঃ।

তর্জ্জনী ও অনামিকা এই অঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা কর্ণরন্ধ্রযুগল মার্জ্জন করিবে। প্রতিদিন ইহা অভ্যাস করিলে নাদান্তর প্রকাশিত হইয়া থাকে।। ৩৩।।

অথ কপালরন্ধ্রপ্রয়োগঃ।।

বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষেণ মার্জয়েদ্ভালরন্ধ্রকং।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ।। ৩৪।।
নাড়ী নির্ম্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে।
নিদ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিবান্তে চ দিনে দিনে।। ৩৫।।

ইতি কপালরন্ধ্রপ্রয়োগঃ।

দক্ষিণ করের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ দ্বারা কপালরন্ধ্র মার্জ্জন করিবে। এই কপালরন্ধ্রধৌতি অভ্যাস করিলে শ্লেষ্মাদোষ বিদূরিত হয়, নাড়ী নির্ম্মলতা প্রাপ্ত হয় এবং দিব্যদৃষ্টি জন্মে। প্রত্যহ নিদ্রান্তে, ভোজনান্তে ও দিনান্তে এই ধৌতি আচরণ করিবে।। ৩৪-৩৫ ।।

অথ হৃদ্ধৌতিঃ।

হৃদ্ধৌতিং ত্রিবিধাং কুর্য্যাদ্দণ্ডবমনবাসসা।। ৩৬ ।।

ইতি হৃদ্ধৌতিঃ।

দণ্ডধৌতি, বমনধৌতি ও বাসধৌতি, হৃদ্ধৌতি এই ত্রিবিধ বলিয়া কীর্ত্তিত আছে।। ৩৬ ।।

অথ দণ্ডধৌতিঃ ।

রম্ভাদণ্ডং হরিদ্রাদণ্ডং বেত্রদণ্ডং তথৈব চ ।
হৃন্মধ্যে চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহরেচ্ছনৈঃ ॥ ৩৭ ॥

রম্ভাদণ্ড, (কলার মাইজ) হরিদ্রাদণ্ড অথবা বেত্রদণ্ড হৃদয়ের অভ্যন্তরে মুহুর্মুহুঃ প্রবেশিত করাইয়া ধীরে ধীরে বাহির করিবে। ইহাকেই দণ্ডধৌতি কহে ॥ ৩৭ ॥

কফপিত্তং তথা ক্লেদং রেচয়েদূর্দ্ধবর্ত্মনা ।
দণ্ডধৌতিবিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদ্ধ্রুবং ॥ ৩৮ ॥

ইতি দণ্ডধৌতিঃ ।

এই দণ্ডধৌতি আচরণ করিলে ঊর্দ্ধমার্গ (মুখ) দ্বারা কফ, পিত্ত, ক্লেদ প্রভৃতি নিষ্ক্রান্ত হয় এবং হৃদ্রোগ দূরীভূত হইয়া থাকে সন্দেহ নাই ॥ ৩৮ ।

অথ বমনধৌতিঃ ।

ভোজনান্তে পিবেদ্বারি চাকণ্ঠপূরিতং সুধীঃ ।
ঊর্দ্ধদৃষ্টিং ক্ষণং কৃত্বা তজ্জলং বময়েৎ পুনঃ ।
নিত্যমভ্যাসযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ ॥ ৩৯ ॥

ইতি বমনধৌতিঃ ।

ভোজনান্তে ধীমান্ সাধক আকণ্ঠ পূর্ণ করিয়া বারি পান করিবে। অনন্তর কিয়ৎকাল ঊর্দ্ধনয়নে থাকিয়া বমন পূর্ব্বক সেই জল নির্গত করিবে। ইহাকেই বমনধৌতি কহে, প্রতিদিন এই ধৌতি অভ্যাস করিলে কফ ও পিত্ত বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ৩৯ ॥

অথ বাসধৌতিঃ।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং সূক্ষ্মবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ।
পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎ প্রোচ্যতে ধৌতিকর্ম্মকং॥ ৪০ ॥

চারি অঙ্গুল বিস্তৃত সূক্ষ্ম বস্ত্র ধীরে ধীরে গ্রাস করিয়া পুনরায় তাহা নির্গত করিয়া ফেলিবে। ইহাকেই বাসধৌতি কহে॥ ৪০

গুল্মজ্বরপ্লীহাকুষ্ঠং কফপিত্তং বিনশ্যতি।
আরোগ্যং বলপুষ্টিশ্চ ভবেত্তস্য দিনে দিনে॥ ৪১ ॥

ইতি বাসধৌতিঃ।

এই বাসধৌতি অভ্যাস করিলে গুল্ম, জ্বর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ, পিত্ত, প্রভৃতি বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং দিন দিন আরোগ্য, বল ও পুষ্টিসাধন হইতে থাকে॥ ৪১ ॥ *

ইতি বাসধৌতি।

---

* রুদ্রযামলে লিখিত আছে যে, "চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশেন তু। গুরূপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ। ততঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতৎ ক্ষালনং ধৌতিকর্ম্ম তৎ। শ্বাসঃ কাসঃ প্লীহা কুষ্ঠং কফরোগাশ্চ বিংশতিঃ। ধৌতিকর্ম্মপ্রসাদেন শুদ্ধ্যন্তে চ ন সংশয়ঃ॥" অর্থাৎ চতুরঙ্গুলবিস্তৃত ও পঞ্চদশ হস্ত দীর্ঘ সিক্ত বস্ত্র ধীরে ধীরে গ্রাস করিবে, কিন্তু বিনা গুরুর উপদেশে এ কার্য্য করিবে না। অনন্তর পুনরায় ধীরে ধীরে ঐ বস্ত্র বহির্গত করিতে হইবে। এইরূপ ক্ষালনকে ধৌতিকর্ম্ম কহে। ইহা দ্বারা শ্বাস, কাস, প্লীহা, কুষ্ঠ ও বিংশতিবিধ শ্লেষ্মারোগ দূরীভূত হয় সন্দেহ নাই। রুদ্রযামলেও লিখিত আছে যে, "সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং বস্ত্রং দ্বাত্রিংশদ্ধস্তমানতঃ। একহস্তক্রমেণৈব যঃ করোতি শনৈঃ শনৈঃ। যাবদ্দ্বাত্রিংশদ্ধস্তঞ্চ তাবৎ কালং ক্রিয়াঞ্চরেৎ। এতৎক্রিয়াপ্রয়োগেন যোগী ভবতি তৎক্ষণাৎ। ক্রমেণ মন্ত্রসিদ্ধিঃ স্যাৎ কালজালবশং নয়েৎ॥" অর্থাৎ দ্বাত্রিংশৎ হস্ত পরিমিত সূক্ষ্মতর বস্ত্র এক এক হস্ত করিয়া ধীরে ধীরে সমস্ত গ্রাস করিবে। সমস্ত গ্রাসিত হইলে ধীরে ধীরে পুনরায় নিষ্ক্রান্ত করিবে। ইহাকেই বাসধৌতি বলে। এই ধৌতি দ্বারা যোগিত্ব লাভ হয় এবং মন্ত্রসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে, মৃত্যু তাহাকে আক্রমণ করিতে পারেনা।

অথ মূলশোধনং।

অপানক্রূরতা তাবৎ যাবন্মূলং ন শোধয়েৎ।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন মূলশোধনমাচরেৎ ॥ ৪২ ॥

যাবৎ মূলশোধন না হয়, অর্থাৎ গুহ্যপ্রদেশ প্রক্ষালিত না হয়, তাবৎ অপানক্রূরতা বিদ্যমান থাকে অর্থাৎ গুহ্যস্থ বায়ু কুটিলভাবে অবস্থিত থাকে; অতএব যত্নসহকারে মূলশোধন করা সর্ব্বথা বিধেয় ॥ ৪২ ॥

পীতমূলস্য দণ্ডেন মধ্যমাঙ্গুলিনাপি বা।
যত্নেন ক্ষালয়েদ্ গুহ্যং বারিণা চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৩ ॥

হরিদ্রামূল অথবা মধ্যমাঙ্গুলিদ্বারা বারিসহকারে পুনঃ পুনঃ সযত্নে গুহ্য প্রক্ষালন করিবে ॥ ৪৩ ॥

বারয়েৎ কোষ্ঠকাঠিন্যমামাজীর্ণং নিবারয়েৎ।
কারণং কান্তিপুষ্ট্যোশ্চ দীপনং বহ্নিমণ্ডলং ॥ ৪৪ ॥
ইতি ধৌতিপ্রয়োগঃ সমাপ্তঃ।

মূলশোধন দ্বারা কোষ্ঠকাঠিন্য ও আমাজীর্ণ বিনষ্ট হয় এবং দেহের কান্তি পুষ্টিসাধন ও জঠরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ৪৪ ॥

ইতি ধৌতিপ্রয়োগ সমাপ্ত।

অথ বস্তিপ্রকরণং।

জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্যাদ্দ্বিবিধা স্মৃতা।
জলবস্তিং জলে কুর্য্যাচ্ছুষ্কবস্তিং সদা ক্ষিতৌ ॥ ৪৫ ॥

বস্তি দ্বিবিধ।—জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি। জলবস্তি জলে এবং শুষ্কবস্তি স্থলে সাধন করিতে হয় ॥ ৪৫ ॥

অথ জলবস্তিঃ।

নাভিমগ্নজলে পায়ুং ন্যস্তবানুৎকটাসনং।
আকুঞ্চনং প্রসারঞ্চ জলবস্তিং সমাচরেৎ॥ ৪৬॥

নাভিমগ্ন জলে অবস্থিতি পূর্ব্বক উৎকটাসনে সমাসীন হইয়া গুহ্যদেশ আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে। ইহাকেই জলবস্তি কহে। ৪৬।

প্রমেহঞ্চ উদাবর্ত্তং ক্রূরবায়ুং নিবারয়েৎ।
ভবেৎস্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমো ভবেৎ॥ ৪৭॥

জলবস্তি প্রয়োগ দ্বারা প্রমেহ, উদাবর্ত্ত ও ক্রূরবায়ু বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং সাধক স্বস্থশরীর ও কন্দর্পসমান হইতে পারেন॥ ৪৭।

*বস্তিং পশ্চিমোত্তানেন চালয়িত্বা শনৈরধঃ।
অশ্বিনীমুদ্রয়া পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ প্রসারয়েৎ॥ ৪৮॥

জলমধ্যে পশ্চিমোত্তান আসনে সমাসীন হইয়া ক্রমে ক্রমে অধোভাগে বস্তি চালিত করিবে এবং অশ্বিনীমুদ্রাদ্বারা গুহ্য আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে। এরূপ করিলেও জলবস্তি সাধিত হয়॥ ৪৮॥

---

* গ্রহযামলে বর্ণিত আছে যে, "নাভিনিম্নজলে পায়ুং ন্যস্তনালোৎকটাসনং। আধারাদ্ ভঞ্জনং কুর্য্যাৎ ক্ষালনং বস্তিকর্ম্ম তৎ। গুল্মপ্লীহোদরীরোগবাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ। বস্তিকর্ম্মপ্রভাবেণ সর্ব্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ নঃ।" অর্থাৎ নাভিমগ্ন সলিলমধ্যে উৎকটাসনে সমাসীন হইয়া গুহ্য ক্ষালন ও করদ্বারা আকুঞ্চন প্রসারণ করিবে। ইহারই নাম বস্তিকর্ম্ম। ইহা সাধন করিলে গুল্ম, প্লীহা, উদরী, বাতপিত্ত-শ্লেষ্মাজনিত রোগ ও অন্যান্য যাবতীয় ব্যাধি দূরীভূত হইয়া থাকে॥

এবমভ্যাসযোগেন কোষ্ঠদোষং ন বিদ্যতে।
বিবর্দ্ধয়েজ্জঠরাগ্নিং আমবাতং বিনাশয়েৎ ॥ ৪৯ ॥

ইতি বস্তিপ্রকরণং সমাপ্তং।

জলবস্তি সাধন করিলে কোষ্ঠদোষ ও আমবাত দূরীভূত হয় এবং উদরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ৪৯ ॥

ইতি বস্তিপ্রকরণ।

অথ নেতিযোগঃ।

বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতিকর্ম্মকং ॥ ৫০ ॥

বিতস্তিপরিমিত (অর্দ্ধহস্তপরিমিত) সূক্ষ্ম সূত্র নাসিকার অভ্যন্তরে প্রবেশিত করাইয়া তৎপরে উহা মুখ দ্বারা নির্গত করিয়া ফেলিবে। ইহাকেই নেতিকর্ম্ম বলা যায় ॥ ৫০ ॥

সাধনান্নেতিকর্ম্মাণি খেচরীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ।
কফদোষং বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥ ৫১ ॥

ইতি নেতিযোগঃ।

নেতিকর্ম্ম সাধন করিলে খেচরীসিদ্ধি হইয়া থাকে এবং শ্লেষ্মাদোষ বিনাশ প্রাপ্ত ও দিব্য দৃষ্টি লাভ হয় ॥ ৫১ ॥ *

ইতি নেতিযোগ।

---

* রুদ্রযামলে লিখিত আছে যে, " সূত্রং বিতস্তিমাত্রন্তু নাসানালে প্রবেশয়েৎ। মুখেন গময়েচ্চৈষা নেতিঃ স্যাৎ পরমেশ্বরি। কপালবেধিনী কণ্ঠা দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী। য উর্দ্ধং জায়তে রোগো নয়ত্যাশু চ তং নেতিঃ ॥ " অর্থাৎ বিতস্তিপরিমিত সূত্র নাসানালে

অথ লৌলিকীযোগঃ।

অমন্দবেগে তুন্দঞ্চ ভ্রাময়েদুভপার্শ্বয়োঃ।
সর্ব্বরোগান্নিহন্তীহ দেহানলবিবর্দ্ধনং ॥ ৫২ ॥

ইতি লৌলিকীযোগঃ।

প্রবলবেগে জঠরকে উভয় পার্শ্বে ভ্রামিত করিতে হইবে। ইহারই নাম লৌলিকী যোগ। এই লৌলিকী যোগদ্বারা রোগরাশি বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং দেহানল পরিবর্দ্ধিত হইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥ *

ইতি লৌলিকীযোগ।

অথ ত্রাটকম্।

নিমেষোন্মেষকং ত্যক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
যাবদশ্রূণি পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বুধৈঃ ॥ ৫৩ ॥

যাবৎ নয়নদ্বয় হইতে অশ্রুপাত না হয়, তাবৎ অনিমেষনয়নে

প্রবেশিত করত মুখদ্বারা বহির্গত করিবে, হে পরমেশ্বরি! ইহারই নাম নেতিকর্ম্ম। এই নেতিকর্ম্ম সাধন দ্বারা শিরোরোগাদি বিনষ্ট হয় এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে। রুদ্রযামলেও লিখিত আছে যে, নেতিযোগ সাধন করিলে শিরস্থিত দুষ্ট শ্লেষ্মা বিনাশ প্রাপ্ত হয়। এই যোগসাধন করিলে নাসিকাবিবর নির্ম্মল হয় এবং শ্বাস-প্রশ্বাসকালে পরম আনন্দসঞ্চার হইয়া থাকে।

* রুদ্রযামলে লিখিত আছে যে, "ভ্রমাদাবতিবেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ। নতাংশো ভ্রাময়েদেষা লৌলী স্যাৎ পরমেশ্বরি! মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচকাদি সন্দীপকানন্দকরী সদৈব। অশেষদোষা-ময়শোষণী চ হঠক্রিয়ামৌলিরিয়ঞ্চ লৌলী ॥" অর্থাৎ অতিবেগে বাম ও দক্ষিণাংশে জঠরের নিম্নপ্রদেশকে পরিচালিত করিবে, ইহারই নাম লৌলিকীযোগ। ইহাদ্বারা অগ্নিমান্দ্য বিদূরিত হইয়া পরিপাকশক্তি বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় আর দেহস্থিত দোষরাশি বিদূরিত হইয়া প্রসন্নতা জন্মায়।

কোন সূক্ষ্ম দ্রব্যের দিকে দৃষ্টিপাত করিয়া থাকিবে। ইহাকেই ত্রাটক যোগ কহে॥ ৫৩॥ *

এবমভ্যাসযোগেন শাম্ভবী জায়তে ধ্রুবং।
নেত্ররোগা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে॥ ৫৪॥

ইতি ত্রাটকং।

ত্রাটকযোগ অভ্যাস করিলে শম্ভবীমুদ্রা সিদ্ধি হইয়া থাকে। নেত্র-রোগ বিনষ্ট হয় এবং দিব্য দৃষ্টি জন্মে। ৫৪॥

ইতি ত্রাটকযোগ।

অথ কপালভাতিঃ।

বাতক্রমেণ ব্যুৎক্রমেণ শীৎক্রমেণ বিশেষতঃ।
ভালভাতিং ত্রিধা কুর্য্যাৎ কফদোষং নিবারয়েৎ॥ ৫৫॥

কপালভাতি ত্রিবিধ;—বাতক্রমকপালভাতি, ব্যুৎক্রমকপালভাতি ও শীৎক্রমকপালভাতি। কপালভাতিযোগ সাধনদ্বারা শ্লেষ্মাদোষ বিনাশিত হয়॥ ৫৫॥

অথ বাতক্রমকপালভাতিঃ।

ঈড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলা পুনঃ।
পিঙ্গলয়া পূরয়িত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ॥ ৫৬॥
পূরকং রেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চালয়েৎ।
এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ॥ ৫৭॥

ঈড়া অর্থাৎ বামনাসাদ্বারা বায়ু পূরিত করত পিঙ্গলা অর্থাৎ দক্ষিণ নাসাদ্বারা তাহা রেচন করিবে এবং দক্ষিণ নাসাদ্বারা বায়ু

* দত্তাত্রেয়সংহিতায় লিখিত আছে যে, যাবৎ অশ্রুপাত না হয়, তাবৎ সূক্ষ্ম দ্রব্যের প্রতি স্থিরনয়নে দৃষ্টিপাত করিয়া থাকিবে। ইহাকেই ত্রাটক কহে। এই যোগ পরম গোপনীয়। যথা—"যত্নত-স্ত্রাটকং গোপ্যং যথা হাটকপেটিকা॥"

পূরণ পূর্ব্বক বামনাসাপুট দ্বারা বহির্গত করিবে। যে সময়ে বায়ু পূরণ করিবে অথবা যে সময়ে রেচন করিতে হইবে, তখন কদাচ বেগ-প্রদান করিবে না। এই যোগ সাধন করিলে কফদোষ দূরীভূত হয়। ইহাকেই বাতক্রমকপালভাতি কহে ॥ ৫৬৫৭ ॥

অথ ব্যুৎক্রমকপালভাতিঃ।

নাসাভ্যাং জলমাকৃষ্য পুনর্ব্বক্ত্রেণ রেচয়েৎ।
পায়ং পায়ং ব্যুৎক্রমেণ শ্লেষ্মাদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৫৮

নাসাদ্বয় দ্বারা বারি আকর্ষণ পূর্ব্বক পুনরায় মুখদ্বারা বহির্গত করিবে এবং মুখদ্বারা জল গ্রহণ পূর্ব্বক নাসাদ্বয় দ্বারা নিষ্ক্রান্ত করিয়া ফেলিবে। ইহাকেই ব্যুৎক্রমকপালভাতি কহে। ইহা দ্বারা কফদোষ বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ৫৮ ॥

অথ শীৎক্রমকপালভাতিঃ।

শীৎকৃত্য পীত্বা বক্ত্রেণ নাসানালৈর্ব্বিরেচয়েৎ ॥
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবসমো ভবেৎ ॥ ৫৯ ॥
ন জায়তে বার্দ্ধক্যঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে।
ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥ ৬০ ॥

ইতি কপালভাতিঃ।

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসম্বাদে
ষট্‌কর্ম্মসাধনং নাম প্রথমোপদেশঃ
সমাপ্তঃ।

মুখদ্বারা শীৎকার পূর্ব্বক বারি গ্রহণ করিয়া উহা নাসাপুট দিয়া বহির্গত করিবে। ইহাকেই শীৎক্রমকপালভাতি কহে। এই যোগ

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসম্বাদে
ষট্‌কর্ম্মসাধনং নাম প্রথমোপদেশঃ
সমাপ্তঃ।

অভ্যাস করিলে কন্দর্পবৎ কান্তিমান্ হওয়া যায়। ইহা অভ্যাসদ্বারা বার্দ্ধক্য ও জরার হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইয়া থাকে এবং দেহ সুস্থ ও শ্লেষ্মাদোষ বিনষ্ট হয়॥ ৫৯ ৬০॥

ইতি কপালভাতি।

প্রথমোপদেশ সমাপ্ত।

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

অথ আসনানি।

ঘেরণ্ড-উবাচ।

আসনানি সমস্তানি যাবন্তো জীবজন্তবঃ।
চতুরশীতিলক্ষাণি শিবেন কথিতং পুরা ॥ ১ ॥
তেষাং মধ্যে বিশিষ্টানি ষোড়শোনাং শতং কৃতং।
তেষাং মধ্যে মর্ত্ত্যলোকে দ্বাত্রিংশদাসনং শুভং ॥ ২ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন। পৃথিবীতে প্রাণিগণের সংখ্যা যত, আসনও তত-সংখ্যক জানিবে। পূর্ব্বে দেবদেব সদাশিব চতুরশীতিলক্ষ আসন কীর্ত্তন করিয়া গিয়াছেন। তন্মধ্যে চতুরশীতি প্রকার আসনই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ; আবার ঐ চতুরশীতিমধ্যে মানবলোকে দ্বাত্রিংশৎ আসনই কল্যাণপদ বলিয়া কীর্ত্তিত ॥ ১—২

অথ আসনানাং ভেদাঃ।

সিদ্ধং পদ্মং তথা ভদ্রং মুক্তং বজ্রঞ্চ স্বস্তিকং।
সিংহঞ্চ গোমুখং বীরং ধনুরাসনমেব চ ॥ ৩ ॥
মৃতং গুপ্তং তথা মাৎস্যং মৎস্যেন্দ্রাসনমেব চ।
গোরক্ষং পশ্চিমোত্তানং উৎকটং সঙ্কটং তথা ॥ ৪ ॥
ময়ূরং কুক্কুটং কূর্ম্মং তথা চোত্তানকূর্ম্মকং।
উত্তানমণ্ডুকং বৃক্ষং মণ্ডূকং গরুড়ং বৃষং ॥ ৫ ॥
শলভং মকরং উষ্ট্রং ভুজঙ্গঞ্চ যোগাসনং।
দ্বাত্রিংশদাসনানি তু মর্ত্ত্যলোকে চ সিদ্ধিদং ॥ ৬ ॥

সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, ভদ্রাসন, মুক্তাসন, বজ্রাসন, স্বস্তিকাসন, সিংহাসন, গোমুখাসন, বীরাসন, ধনুরাসন, মৃতাসন, গুপ্তাসন, মৎস্যাসন, মৎস্যেন্দ্রাসন, গোরক্ষাসন, পশ্চিমোত্তানাসন, উৎকটাসন, সংকটাসন, ময়ূরাসন, কুক্কুটাসন, কূর্ম্মাসন, উত্তানকূর্ম্মকাসন, উত্তানমণ্ডূকাসন, বৃক্ষাসন, মণ্ডূকাসন, গরুড়াসন, বৃষাসন, শলভাসন, মকরাসন, উষ্ট্রাসন, ভুজঙ্গাসন ও যোগাসন, মর্ত্ত্যলোকে এই দ্বাত্রিংশদ্বিধ আসনই কল্যাণপ্রদ ।। ৩-৬ ।। (১)

অথ আসনানাং প্রয়োগানি।

অথ সিদ্ধাসনং।

যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূলঘটিতং সংপীড্য গুল্‌ফেতরং।
মেঢ্রে সংপ্রণিধায় চিবুকং কৃত্বা হৃদি প্যায়িনম্ ।। ৭ ।।
স্থাণুঃ সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যন্ ভ্রুবোরন্তরং।
এবং মোক্ষং বিধায়তে ফলকরং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ।। ৮ ।।

ইতি সিদ্ধাসনং।

জিতেন্দ্রিয় সাধক গুল্‌ফ দ্বারা যোনিদেশ সংপীড়ন পূর্ব্বক অন্য গুল্‌ফ উপস্থোপরি সংস্থাপন করত চিবুক হৃদয়োপরি স্থাপিত করিবে। তৎপরে

(১) শিবসংহিতাতে লিখিত আছে যে, "চতুরশীত্যাসনানি সন্তি নানাবিধানি চ। তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় ময়োক্তানি ব্রবীম্যহং। সিদ্ধাসনং তথা পদ্মাসনঞ্চোগ্রঞ্চ স্বস্তিকম্।" অর্থাৎ আসন বহুবিধ, তন্মধ্যে চতুরশীতিটী প্রধান, সেই চতুরশীতিমধ্যে আবার চারিটী সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। হে পার্ব্বতি! সেই চারিটী আমি কীর্ত্তন করিতেছি, যথা—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, উগ্রাসন ও স্বস্তিকাসন।

স্থির ও অবক্র হইয়া একদৃষ্টিতে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থান নিরীক্ষণ করিবে। ইহারই নাম সিদ্ধাসন। এই আসনাভ্যাসদ্বারা মোক্ষপ্রাপ্তি হয় ॥ ৭৮ ॥ (১)

ইতি সিদ্ধাসন।

অথ পদ্মাসনং।

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা।
দক্ষোরূপরি পশ্চিমেন বিধিনা কৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ং ॥ ৯ ॥
অঙ্গুষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েৎ।
এতদ্ব্যাধিবিনাশনাশকরং পদ্মাসনং চোচ্যতে ॥ ১০ ॥

ইতি পদ্মাসনং।

দক্ষিণপাদ বাম ঊরুর উপরে এবং বাম পাদ দক্ষিণ ঊরুর উপরে স্থাপন পূর্ব্বক করদ্বয় দ্বারা পৃষ্ঠদেশ হইতে চরণদ্বয়ের বৃদ্ধাঙ্গুলী দৃঢ়রূপে ধারণ

---

(১) তন্ত্রান্তরে লিখিত আছে যে, "যেনাভ্যাসবশাচ্ছীঘ্রং যোগনিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ। সিদ্ধাসনং তদা সেব্যং পবনাভ্যাসিভিঃ পরং। যেন সংসারমুৎসৃজ্য লভ্যতে পরমা গতিঃ। নাতঃ পরতরং গুহ্যমাসনং বিদ্যতে ভুবি।" অর্থাৎ সিদ্ধাসন অভ্যাস করিলে অবিলম্বে সিদ্ধিলাভ হয়, ইহা অপেক্ষা ধরণীতলে আর গুপ্ত আসন বিদ্যমান নাই, ইহার প্রসাদে সংসার অতিক্রম পূর্ব্বক পরমা গতি প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই আসন অভ্যাস করা পবনাভ্যাসী যোগীর সর্ব্বথা কর্ত্তব্য। এই সিদ্ধাসন অন্য প্রকারেও হইতে পারে, যথা—

"যোনিং সংপীড্য যত্নেন পাদমূলেন সাধকঃ।
মেঢ্রোপরি পাদমূলং বিন্যসেৎ যোগবিৎ সদা॥
ঊর্দ্ধং নিরীক্ষ্য ভ্রূমধ্যং নিশ্চলো নিয়তেন্দ্রিয়ঃ।
বিশেষে ঋজুকায়শ্চ নির্জনে চ নিরুদ্বেগঃ।
এতৎ সিদ্ধাসনং প্রোক্তাক্তং সিদ্ধানাঞ্চ শুভপ্রদং।

অর্থাৎ যোগবিৎ সাধক একচরণের মূলদ্বারা সযত্নে যোনি আপীড়ন পূর্ব্বক লিঙ্গের উপর অন্য চরণমূল বিন্যস্ত করত ঊর্দ্ধনয়নে ভ্রূযুগলের মধ্যভাগ নিরীক্ষণ করিবে, এই সময়ে উদ্বেগশূন্য নিয়তেন্দ্রিয় ও সরলদেহ হইয়া থাকিতে হইবে। ইহাকেই সিদ্ধাসন কহে, এই আসন যোগিগণের কল্যাণপ্রদ।

করিবে এবং চিবুক বক্ষোপরি সংস্থাপিত করিয়া নাসাগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিবে। ইহারই নাম পদ্মাসন। এই আসন অভ্যাস করিলে যাবতীয় ব্যাধি দূরীভূত হয়।। ৯-১০ ।। (১)

ইতি পদ্মাসন।

অথ ভদ্রাসনং।

গুল্‌ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ।
পাদাঙ্গুষ্ঠে করাভ্যাঞ্চ ধৃত্বা চ পৃষ্ঠদেশতঃ ।। ১১ ।।
জালন্ধরং সমাসাদ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশকম ।। ১২ ।।

ইতি ভদ্রাসনং।

গুল্‌ফদ্বয় কোষের নিম্নে বিপরীতভাবে বিন্যস্ত করিয়া পৃষ্ঠ দিয়া করদ্বয় প্রসারিত করত চরণদ্বয়ের বৃদ্ধাঙ্গুলী ধারণপূর্ব্বক জালন্ধরবন্ধ করিয়া নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিবে। ইহাকেই ভদ্রাসন কহে; এই আসন অভ্যাস করিলে রোগরাশি বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে ।। ১১-১২ ।।

ইতি ভদ্রাসন।

(১) ধীমান্ যোগী ভিন্ন এই পদ্মাসন সাধনে আর কাহারও ক্ষমতা নাই। এই আসন অভ্যাস করিলে প্রাণবায়ু নাড়ীরন্ধ্রে সমভাবে প্রবাহিত হয় এবং ইহার অভ্যাস বশতঃ প্রাণায়ামকালে বায়ু দেহমধ্যে সরলভাবে বিচরণ করে। পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া বিধানানুসারে প্রাণ ও অপান বায়ুর রেচনপূরণাদি করিলে যাবতীয় বন্ধন হইতে বিমুক্ত হওয়া যায়। ইহার প্রমাণ যথা—

"দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে পরং।
অনুষ্ঠানে কৃতে প্রাণঃ সমশ্চলতি তৎক্ষণাৎ।
ভবেদভ্যাসনে সম্যক্ সাধকস্য ন সংশয়ঃ।
পদ্মাসনে স্থিতো যোগী প্রাণাপানবিধানতঃ।
পূরয়েৎ স বিমুক্তঃ স্যাৎ সত্যং সত্যং হি পার্ব্বতি !!"

অথ মুক্তাসনং।

পায়ুমূলে বামগুল্‌ফং দক্ষগুল্‌ফং তথোপরি।
শিরোগ্রীবাসমং কায়ং মুক্তাসনন্তু সিদ্ধিদং॥ ১৩॥

ইতি মুক্তাসনং॥

বামগুল্‌ফ পায়ুমূলে বিন্যস্ত করত তদুপরি দক্ষিণগুল্‌ফ বিন্যস্ত করিয়া মস্তক ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া ঋজুকায়ে উপবেশন করিবে, ইহাকে মুক্তাসন বলা যায়; এই আসন সাধকগণের সিদ্ধি বিধান করে॥ ১৩॥

ইতি মুক্তাসন।

অথ বজ্রাসনং।

জঙ্ঘাভ্যাং বজ্রবৎ কৃত্বা গুদপার্শ্বে পদাবুভৌ।
বজ্রাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং॥ ১৪॥

ইতি বজ্রাসনং।

জঙ্ঘাদ্বয় বজ্রাকৃতি করত গুহ্যের উভয় পার্শ্বে পাদদ্বয় বিন্যস্ত করিলেই বজ্রাসন সাধিত হইয়া থাকে। এই আসন যোগিগণের সিদ্ধিপ্রদান করে॥ ১৪॥

ইতি বজ্রাসন।

অথ স্বস্তিকাসনং।

জনূর্ব্বোরন্তরে কৃত্বা যোগী পাদতলে উভে।
ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষ্যতে॥ ১৫॥

ইতি স্বস্তিকাসনং।

জানুদ্বয় ও উরুযুগলের মধ্যদেশে চরণতলদ্বয় বিন্যস্ত করিয়া ত্রিকোণাকার আসনবদ্ধ পূর্ব্বক ঋজুভাবে সমাসীন হইবে। ইহাকেই স্বস্তিকাসন কহে॥ ১৫॥ (১)

ইতি স্বস্তিকাসন।

---

(১) সংহিতান্তরে লিখিত আছে যে, "জানূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্ ধৃত্বা পাদতলে উভে। ঋজুকায়ঃ সুখাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষ্যতে। অনেন বিধিনা যোগী সাধয়েৎ মারুতং সুধীঃ। দেহে ন ক্রমতে ব্যাধিস্তস্য বায়ুশ্চ সিদ্ধ্যতি। স্বস্তিকং যোগিভির্গোপ্যং স্বস্থীকরণমুত্তমম্।" অর্থাৎ জানু ও উরুর অন্তরালে সম্যক্‌রূপে পাদতলদ্বয় স্থাপিত করিয়া ঋজুভাবে সুখে সমাসীন হইলেই স্বস্তিকাসন সাধিত হয়। এই আসন সাধন করিলে যাবতীয় ব্যাধি বিনষ্ট হয় ও প্রাণায়ামসিদ্ধি হইয়া থাকে। ইহা সাধন করিলে দেহের স্বাস্থ্যোৎপাদন হয়। ইহা যোগিগণের পরম গোপনীয়।

অথ সিংহাসনং।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণোর্দ্ধতাং গতঃ।
চিতিমূলো ভূমিসংস্থঃ কৃত্বা চ জানুনোপরি ॥ ১৬ ॥
ব্যক্তবক্ত্রো জলন্ধ্রঞ্চ নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
সিংহাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশকং ॥ ১৭ ॥

ইতি সিংহাসনং।

গুল্‌ফদ্বয় অণ্ডকোষের নীচে পরস্পর ব্যুৎক্রমভাবে (উল্‌টাভাবে) রাখিয়া ঊর্দ্ধদিকে বহিষ্কৃত করত জানুদ্বয় ভূতলে বিন্যস্ত করিবে এবং জানুর উপরে মুখ ব্যক্তভাবে উন্নত করত জালন্ধরবন্ধ আশ্রয় পূর্ব্বক নাসিকায় অগ্র নিরীক্ষণ করিবে, ইহাকে সিংহাসন কহে। এই আসন দ্বারা সর্ব্বব্যাধি দূরীভূত হইয়া যায় ॥ ১৬-১৭ ॥ (১)

ইতি সিংহাসন।

অথ গোমুখাসনং।

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপার্শ্বে নিবেশয়েৎ।
স্থিরকায়ং সমাসাদ্য গোমুখং গোমুখাকৃতিঃ ॥ ১৮ ॥

ইতি গোমুখাসনং।

ভূতলে চরণদ্বয় সংস্থাপিত করত পৃষ্ঠের দুই পার্শ্বে নিবেশিত করিবে এবং ঋজুভাবে গোমুখের ন্যায় উন্নতমুখ হইয়া সমাসীন হইবে। ইহাকেই গোমুখাসন কহে ॥ ১৮ ॥

ইতি গোমুখাসন।

---

(১) গলপ্রদেশের শিরাসকল বন্ধন পূর্ব্বক হৃদয়ে চিবুক সংস্থাপিত করিবে, ইহাকেই জালন্ধর বন্ধ কহে। যথা——
"বদ্ধ্বা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ন্যসেৎ।
বন্ধো জালন্ধরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ॥"

অথ বীরাসনং।

একপাদমথৈকস্মিন্ বিন্যসেদূরুসংস্থিতং।
ইতরস্মিংস্তথা পশ্চাদ্বীরাসনমিতীরিতং।। ১৯।।

ইতি বীরাসনং।

একটী ঊরুর উপর একটী পাদ রাখিয়া অপর পাদ পশ্চাদ্দিকে রাখিলেই তাহাকে বীরাসন বলা যায়।। ১৯।।

ইতি বীরাসন।

অথ ধনুরাসনং।

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদযুগ্মম্।
কৃত্বা ধনুস্তুল্যপরিবর্ত্তিতাঙ্গং
নিগদ্য যোগী ধনুরাসনং তৎ।। ২০।।

ইতি ধনুরাসনং।

চরণদ্বয় ভূতলে দণ্ডবৎ সমানভাবে প্রসারিত করত পৃষ্ঠভাগ দিয়া দুই হস্ত দ্বারা ঐ চরণযুগল ধারণ করিবে এবং দেহকে ধনুর ন্যায় বক্রীকৃত করিয়া রাখিবে। যোগীগণ ইহাকেই ধনুরাসন বলিয়া থাকেন।। ২০।।

ইতি ধনুরাসন।

অথ মৃতাসনং।

উত্তানশববদ্ভূমৌ শয়ানন্তু শবাসনং।
শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারণং।। ২১।।

ইতি মৃতাসনং।

মৃত ব্যক্তির ন্যায় ধরাতলে শয়ান হইলেই তাহাকে মৃতাসন কহে; ইহাকেই শবাসন বলা যায়। এই আসন শ্রমবিনাশ ও চিত্তবিশ্রামের হেতু বলিয়া কীর্ত্তিত।। ২১।।

অথ গুপ্তাসনং।

জানুনোরন্তরে পাদৌ কৃত্বা পাদৌ চ গোপয়েৎ।
পাদোপরি চ সংস্থাপ্য গুদং গুপ্তাসনং বিদুঃ॥ ২২॥

ইতি গুপ্তাসনং।

হাঁটুদ্বয়ের মধ্যস্থলে চরণযুগল গুপ্তভাবে বিন্যস্ত করত ঐ চরণদ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ রাখিবে। ইহাকেই গুপ্তাসন বলা গিয়া থাকে॥ ২২॥

ইতি গুপ্তাসন।

অথ মৎস্যাসনং।

মুক্তপদ্মাসনং কৃত্বা উত্তানশয়নঞ্চরেৎ।
কূর্পরাভ্যাং শিরো বেষ্ট্য মৎস্যাসনন্তু রোগহা॥ ২৩॥

ইতি মৎস্যাসনং।

মুক্তপদ্মাসন বিন্যাস পূর্ব্বক কনুইদ্বয় দ্বারা শিরোদেশ পরিবেষ্টন করত চিত হইয়া শয়ান হইবে, ইহাই মৎস্যাসনবলিয়া পরিকীর্ত্তিত। এই আসন সমস্ত রোগ বিনাশ করিয়া দেয়॥ ২৩॥

ইতি মৎস্যাসন।

অথ পশ্চিমোত্তানাসনং।

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
সংন্যস্তভালশ্চিতিযুগ্মমধ্যে।
যত্নেন পাদৌ চ ধৃতৌ করাভ্যাং
যোগীন্দ্রপীঠং পশ্চিমোত্তানমাহুঃ॥ ২৪॥

ইতি পশ্চিমোত্তানাসনং।

পাদযুগল ভূতলে দণ্ডবৎ ঋজুভাবে বিস্তারিত করিয়া করদ্বয়দ্বারা সযত্নে ঐ চরণদ্বয় ধারণ পূর্ব্বক জঙ্ঘাদ্বয়ের অভ্যন্তরে শিরোদেশ বিন্যস্ত করিবে। ইহাকেই পশ্চিমোত্তানাসন কহে ॥ ২৪ ॥ (১)

অথ মৎস্যেন্দ্রাসনং।

উদরং পশ্চিমাভাসং কৃত্বা তিষ্ঠতি যত্নতঃ।
নম্রাঙ্গবামপাদং হি দক্ষজানূপরি ন্যসেৎ ॥ ২৫ ॥
তত্র যাম্যং কূর্পরঞ্চ যাম্যকরে চ বক্ত্রকং।
ভ্রুবোর্ম্মধ্যে গতাং দৃষ্টিং পীঠং মাৎস্যেন্দ্রমুচ্যতে ॥ ২৬ ॥

ইতি মৎস্যেন্দ্রাসনং।

---

(১) এই পশ্চিমোত্তানাসনকেই সংহিতান্তরে উগ্রাসন বলিয়া থাকে। শাস্ত্রান্তরে এই আসনবন্ধ যেরূপ কীর্ত্তিত আছে, তাহা এই স্থলে উদ্ধৃত হইল। যথা——

"বিস্তার্য্য পাদযুগলং পরস্পরমসংযুতং।
স্বহস্তাভ্যাং দৃঢ়ং ধৃত্বা জানূপরি শিরো ন্যসেৎ।
উগ্রাসনমিদং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনং।
দেহাবসাদনাশনং পশ্চিমোত্তানসংজ্ঞকং ॥
য এতদাসনং শ্রেষ্ঠং প্রত্যহং সাধয়েৎ সুধীঃ।
বায়ুঃ পশ্চিমমার্গেণ তস্য চরতি নিশ্চিতং।
এতদভ্যাসিকানাঞ্চ সর্ব্বসিদ্ধিশ্চ জায়তে।
তস্মাদ্ যোগী যত্নতো বৈ সাধয়েৎ সিদ্ধিসাধকঃ।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
যেন শীঘ্রং মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্দুঃখৌঘহারিণী ॥"

অর্থাৎ পাদযুগলকে পরস্পর অসংযুক্তভাবে বিস্তারিত করত করদ্বয় দ্বারা দৃঢ়ভাবে ধারণ করিবে এবং আপনার শিরোদেশ জানুদ্বয়ের অন্তরালে বিন্যস্ত করিবে। ইহাকেই উগ্রাসন কহে। এই আসনাভ্যাসদ্বারা জঠরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হয় এবং দেহের অবসন্নতা বিদূরিত হইয়া থাকে। ইহাকেই পশ্চিমোত্তানাসন কহে। যে ধীমান্ সাধক প্রত্যহ এই আসন অভ্যাস করেন, তাঁহার দেহস্থ অনিল পশ্চিম পথে প্রবাহিত হইয়া থাকে। ইহা অভ্যাস করিলে সর্ব্বসিদ্ধি জন্মে, অতএব যোগীরা সযত্নে ইহা সাধন করিবেন। ইহা অত্যন্ত গোপনীয়, সাধারণের নিকট ইহা প্রকাশ করা উচিত নহে। ইহাদ্বারা বায়ুসিদ্ধি (প্রাণায়ামসিদ্ধি) হয়, সেই সিদ্ধি দুঃখরাশি বিদূরিত করে।

জঠরদেশ পৃষ্ঠের ন্যায় ঋজুভাবে রাখিয়া যত্নপূর্ব্বক অবস্থান করত বামপাদ নত করিয়া দক্ষিণজানুর উপর সংস্থাপিত করিবে এবং তদুপরি দক্ষিণকনুই সংস্থাপন পূর্ব্বক দক্ষিণকরের উপর বদন বিন্যস্ত করত ভ্রূযুগলের মধ্যস্থল নিরীক্ষণ করিবে। ইহারই নাম মৎস্যেন্দ্রাসন ।। ২৫-২৬ ।।

অথ গোরক্ষাসনং।

জানূর্ব্বোরন্তরে পাদৌ উত্তানাব্যক্তসংস্থিতৌ।
গুল্ফৌ চাচ্ছদ্য হস্তাভ্যামুত্তানাভ্যাং প্রযত্নতঃ ।। ২৭ ।।
কণ্ঠসংকোচনং কৃত্বা নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
গোরক্ষাসনমিত্যাহ যোগিনাং সিদ্ধিকারণং ।। ২৮ ।।

ইতি গোরক্ষাসনং।

জানুদ্বয় ও উরুর মধ্যে পাদযুগল উত্তান করিয়া গুপ্তভাবে সংস্থাপিত করত করদ্বয় দ্বারা গুলফযুগল সমাবৃত করিবে। অনন্তর কণ্ঠ সংকোচন পূর্ব্বক নাসিকার অগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিতে হইবে। ইহারই নাম গোরক্ষাসন। এই আসন যোগিগণের সিদ্ধির কারণ জানিবে ।। ২৭ ২৮ ।।

অথ উৎকটাসনং।

অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্য ধরাং গুল্ফে চ খে গতৌ।
তত্রোপরি গুদং ন্যস্য বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনং ।। ২৯ ।।

ইতি উৎকটাসনং।

পাদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা মৃত্তিকা স্পর্শ পূর্ব্বক গুলফদ্বয়কে নিরালম্বভাবে শূন্যমার্গে উত্তোলিত করিয়া অবস্থিতি করত ঐ গুলফদ্বয়ের উপর গুহ্যদেশ বিন্যস্ত করিবে। ইহারই নাম উৎকটাসন ।। ২৯ ।।

অথ সঙ্কটাসনং।

বামপাদং চিতেমূর্লং সংন্যস্য ধরণীতলে।
পাদদণ্ডেন যাম্যেন বেষ্টয়েদ্বামপাদকং।
জানুযুগ্মে করযুগ্মমেতৎ সংকটমাসনং॥ ৩০॥

ইতি সঙ্কটাসনং।

বাম চরণ ও বাম হাঁটু ভূতলে সংস্থাপন পূর্ব্বক দক্ষিণপাদদ্বারা বামপাদ পরিবেষ্টিত করিয়া জানুদ্বয়ের উপর করদ্বয় সংস্থাপন করিবে। ইহাকেই সঙ্কটাসন বলা যায়॥ ৩০॥

অথ ময়ূরাসনং।

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং
তৎকূর্পরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বং।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ খে
মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠং॥ ৩১॥

ইতি ময়ূরাসনং।

হস্তের তলদ্বয় দ্বারা মৃত্তিকা আশ্রয় করিয়া কনুইদ্বয়ের উপরিভাগে নাভির দুই পার্শ্ব স্থাপন পূর্ব্বক মুক্তপদ্মাসনের ন্যায় চরণদ্বয় পশ্চাদ্দিকে ঊর্দ্ধে সমুত্তোলন করত দণ্ডবৎ সরলভাবে শূন্যে সমুত্থিত হইবে। ইহারই নাম ময়ূরাসন॥ ৩১॥

অথ কুক্কুটাসনং।

পদ্মাসনং সমাসাদ্য জানূর্ব্বোরন্তরে করৌ।
কূর্পরাভ্যাং সমাসীনো মঞ্চস্থঃ কুক্কুটাসনং॥ ৩২॥

ইতি কুক্কুটাসনং।

মঞ্চস্থ হইয়া মুক্তপদ্মাসন করত জানুদ্বয় ও ঊরুর মধ্যভাগে করদ্বয় সংস্থাপিত করিয়া কনুইদ্বয় দ্বারা সমাসীন হইবে, ইহাকেই কুক্কুটাসন কহে॥ ৩২॥

অথ কূর্ম্মাসনং।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধো ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতৌ।
ঋজুকায়শিরোগ্রীবং কূর্ম্মাসনমিতীরিতং॥ ৩৩॥

ইতি কূর্ম্মাসনং।

কোষের নিম্নে গুল্ফদ্বয় বিপরীতভাবে সংস্থাপিত করত শির, গ্রীবা ও দেহ ঋজু করিয়া সমাসীন হইবে, ইহারই নাম কূর্ম্মাসন॥ ৩৩॥

অথ উত্তানকূর্ম্মকাসনং।

কুক্কুটাসনবন্ধস্থং করাভ্যাং ধৃতকন্ধরং।
পীঠং কূর্ম্মবদুত্তানমেতদুত্তানকূর্ম্মকং॥ ৩৪॥

ইতি উত্তানকূর্ম্মকাসনং।

কুক্কুটাসনবন্ধ পূর্ব্বক করদ্বয় দ্বারা কন্ধর ধরিয়া কূর্ম্মবৎ উত্তানভাবে অবস্থিত হইবে, ইহারই নাম উত্তানকূর্ম্মাসন॥ ৩৪॥

অথ উত্তানমণ্ডুকাসনং।

মণ্ডুকাসনমধ্যস্থং কূর্পরাভ্যাং ধৃতং শিরঃ।
এতদ্ভেকবদুত্তানমেতদুত্তানমণ্ডুকং॥ ৩৫॥

ইতি উত্তানমণ্ডুকাসনং।

মণ্ডুকাসনে সমাসীন হইয়া কনুইদ্বয় দ্বারা শিরোদেশ ধারণ করত মণ্ডুকবৎ উত্তানভাবে অবস্থিতি করিবে। ইহারই নাম উত্তানমণ্ডুকাসন॥ ৩৫॥

অথ বৃক্ষাসনং।

বামোরুমূলদেশে চ যাম্যপাদং নিধায় তু।
তিষ্ঠেত্তু বৃক্ষবদ্ভূমৌ বৃক্ষাসনমিদং বিদুঃ॥ ৩৬॥

ইতি বৃক্ষাসনং।

দক্ষিণ চরণ বাম উরুর মূলদেশে সংস্থাপিত করিয়া বৃক্ষবৎ সমানভাবে ভূতলে অবস্থিত হইবে, ইহারই নাম বৃক্ষাসন ॥ ৩৬ ॥

অথ মণ্ডূকাসনং।

পাদতলৌ পৃষ্ঠদেশে অঙ্গুষ্ঠে দ্বে চ সংস্পৃশেৎ।
জানুযুগ্মং পুরস্কৃত্য সাধয়েন্মণ্ডূকাসনং ॥ ৩৭ ॥

ইতি মণ্ডূকাসনং।

পৃষ্ঠদেশে চরণতলদ্বয় লইয়া ঐ পাদযুগলের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ পরস্পর সংলগ্ন করিতে হইবে এবং জানুদ্বয় সম্মুখের দিকে রাখিতে হইবে। ইহারই নাম মণ্ডূকাসন ॥ ৩৭ ॥

অথ গরুড়াসনং।

জঙ্ঘোরুভ্যাং ধরাং পীড্য স্থিরকায়ো দ্বিজানুনা।
জানূপরি করং যুগ্মং গরুড়াসনমুচ্যতে ॥ ৩৮ ॥

ইতি গরুড়াসনং।

উরুদ্বয় ও জঙ্ঘাযুগল দ্বারা ভূতল আক্রমণ পূর্ব্বক হাঁটুদ্বয় দ্বারা দেহ স্থিরভাবে রাখিয়া জানুযুগলের উপরি করদ্বয় সংস্থাপিত করিবে। ইহাকেই গরুড়াসন কহে ॥ ৩৮ ॥

অথ বৃষাসনং।

যাম্যগুল্ফে পায়ুমূলং বামভাগে পদেতরং।
বিপরীতং স্পৃশেদ্ভূমিং বৃষাসনমিদং ভবেৎ ॥ ৩৯ ॥

ইতি বৃষাসনং।

গুহ্যদেশ দক্ষগুল্ফের উপরিভাগে সংস্থাপিত করত তাহার বামদিকে বামচরণ বিপরীতভাবে (উল্‌টাইয়া) ধারণ পূর্ব্বক ভূতল স্পর্শ করিতে হইবে। ইহাকেই বৃষাসন কহে ॥ ৩৯ ॥

অথ শলভাসনং।

অধ্যাস্যঃ শেতে করযুগ্মং বক্ষে
ভূমিমবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং।
পাদৌ চ শূন্যে চ বিতস্তি চোর্দ্ধং
বদন্তি পীঠং শলভং মুনীন্দ্রঃ॥ ৪০॥

ইতি শলভাসনং।

অধোবদনে শয়ান হইয়া বক্ষঃস্থলে করদ্বয় সংস্থান পূর্ব্বক করতলদ্বয় দ্বারা মৃত্তিকা স্পর্শ করত পাদদ্বয় শূন্যে বিতস্তিপ্রমাণ ঊর্দ্ধে রাখিতে হইবে। ইহারই নাম শলভাসন॥ ৪০॥

অথ মকরাসনং।

অধ্যাস্যঃ শেতে হৃদয়ং নিধায়
ভূমৌ চ পাদৌ চ প্রসার্য্যমাণৌ।
শিরশ্চ ধৃত্বা করদণ্ডযুগ্মে
দেহাগ্নিকারং মকরাসনং তৎ॥ ৪১॥

ইতি মকরাসনং।

অধোবদনে শয়ান হইয়া মৃত্তিকাতে বক্ষঃপ্রদেশ স্থাপিত করিয়া পাদদ্বয় বিস্তারিত করত করযুগলদ্বারা শিরোদেশ ধরিতে হইবে। ইহারই নাম মকরাসন! এই আসন অভ্যাস করিলে শরীরস্থ তেজ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে॥ ৪১॥

অথ উষ্ট্রাসনং।

অধাস্যঃ শেতে পদযুগ্মব্যস্তং
পৃষ্ঠে নিধায়াপি ধৃতং করাভ্যাং।
আকুঞ্চয়েৎ সম্যগুদরাস্য গাঢ়ং
উষ্ট্রঞ্চ পীঠঃ যোগিনো বদন্তি॥ ৪২॥

ইতি উষ্ট্রাসনং।

অধোবদনে শয়ান হইয়া চরণযুগল উল্‌টাইয়া পৃষ্ঠের দিকে আনিতে হইবে। পরে করদ্বয় দ্বারা ঐ চরণদ্বয় ধরিয়া মুখ ও জঠর দৃঢ়রূপে সংকুচিত করিবে। ইহাকেই উষ্ট্রাসন কহে ॥ ৪২ ॥

অথ ভুজঙ্গাসনং।

অঙ্গুষ্ঠনাভিপর্য্যন্তমধোভূমৌ বিনিন্যসেৎ ॥
করতলাভ্যাং ধরাং ধৃত্বা ঊর্দ্ধং শীর্ষং ফণীবহি ॥ ৪৩ ॥
দেহাগ্নির্বর্দ্ধতে নিত্যং সর্ব্বরোগবিনাশনং।
জাগর্ত্তি ভুজগী দেবী সাধনাৎ ভুজগাসনং ॥ ৪৪ ॥

ইতি ভুজঙ্গাসনং।

নাভি হইতে পাদের বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত দেহের নিম্নভাগ ধরাতলে সংস্থাপিত করিয়া হস্তের তলদ্বয় দ্বারা মৃত্তিকা অবলম্বন পূর্ব্বক ভুজঙ্গের ন্যায় শিরোদেশ ঊর্দ্ধভাগে সমুত্তোলন করিতে হইবে। ইহাকেই ভুজঙ্গাসন কহে। ইহাদ্বারা শরীরস্থ অনল দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং রোগরাশি বিনষ্ট হইয়া থাকে। এই আসন অভ্যাস করিলে কুণ্ডলিনীশক্তি জাগরিতা হইয়া থাকেন ॥ ৪৩-৪৪ ॥

অথ যোগাসনং।

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা সংস্থাপ্য জানুনোপরি।
আসনোপরি সংস্থাপ্য উত্তানং করযুগ্মকং ॥ ৪৫ ॥
পূরকৈর্বায়ুমাকৃষ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ।
যোগাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং যোগসাধনে ॥ ৪৬ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসম্বাদে আসনপ্রয়োগো নাম দ্বিতীয়োপদেশঃ

সমাপ্তঃ।

চরণদ্বয় উত্তান (চিত) করিয়া জানুযুগলের উপরিভাগে সংস্থাপিত করত করদ্বয় উত্তানভাবে আসনোপরি রাখিবে। পরে পূরকদ্বারা অনিলাকর্ষণ পূর্ব্বক কুম্ভক করিয়া নাসাগ্রভাগ নিরীক্ষণ, করিতে হইবে। ইহাকেই যোগাসন কহে। যোগসাধনবিষয়ে যোগিগণের পক্ষে এই আসন অভ্যাস করা সর্ব্বথা বিধেয়॥ ৪৫-৪৬॥

ইতি দ্বিতীয়োপদেশ সমাপ্ত।

তৃতীয়োপদেশঃ।

অথ মুদ্রাকথনং। (১)

ঘেরণ্ড-উবাচ।

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানং জলন্ধরং।

(১) দেহান্তর্গত কুলকুণ্ডলিনী শক্তি নিদ্রিতা হইয়া রহিয়াছেন। মহাভুজঙ্গ অনন্ত যেমন গিরি-কানন-বিরাজিতা ধরণীর একমাত্র আধার, সেইরূপ ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিই যাবতীয় হটতন্ত্রের আধার। ঐ কুণ্ডলিনী শক্তি যদি জাগরিতা হন, তাহা হইলেই শরীরস্থ ষট্‌চক্রস্থিত যাবতীয় পদ্ম ও গ্রন্থি ভেদ হইয়া যায়, সুতরাং প্রাণবায়ু সুষুম্নাছিদ্র দিয়া অনায়াসে আনন্দে যাতায়াত করিতে পারে। বিনা অবলম্বনে মনঃ স্থিরীকৃত হইলেই অমরত্ব বা মোক্ষলাভ হয়, এই কারণেই ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিতা করা উচিত, ঐ শক্তিকে জাগরিতা করিতে হইলেই মুদ্রা অভ্যাস আবশ্যক। এই বিষয় রুদ্রযামলে স্পষ্ট প্রমাণীকৃত রহিয়াছে, যথা—

"সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোহিনায়কঃ।
সর্ব্বেষাং হটতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী।
সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা পদ্মানি সর্ব্বাণি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োপি চ।
প্রাণস্য শূন্যপদবী তদা রাজপথায়তে।
যদা চিত্তং বিনালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনং।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীং।
ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ।।"

সংহিতান্তরেও লিখিত আছে, যে—

"সুপ্তা গুরুপ্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োপি চ।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীং।
ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যাসং সমাচরেৎ।।"

অর্থাৎ গুরুপ্রসাদে কুলকুণ্ডলিনী দেবী জাগরিতা হইলেই দেহান্তর্গত ষট্‌চক্রস্থ পদ্মসমূহ ও গ্রন্থিসকল ভেদ হইয়া থাকে। ঐ কুণ্ডলী শক্তি ব্রহ্মরন্ধ্রমুখে নিদ্রিতা আছেন, তাঁহাকে প্রবোধিত করিতে যত্নবান্ হইতে হইবে, সুতরাং মুদ্রাভ্যাস করা সর্ব্বথা বিধেয়।

মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেধশ্চ খেচরী ॥ ১ ॥
বিপরীতকরী যোনির্বজ্রোণী শক্তিচালনী।
তাড়াগী মাণ্ডবী মুদ্রা শাম্ভবী পঞ্চধারণা ॥ ২ ॥
অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভুজঙ্গিনী।
পঞ্চবিংশতি মুদ্রাণি সিদ্ধিদানীহ যোগিনাং ॥ ৩ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জলন্ধর, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, বিপরীতকরণী, যোনি, বজ্রোণী, শক্তিচালনী, তাড়াগী, মাণ্ডবী, শাম্ভবী, পঞ্চধারণা, (২) অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভুজঙ্গিনী, এই পঞ্চবিংশতিবিধ মুদ্রা কীর্ত্তিত আছে। এই সকল মুদ্রা যোগিদিগের সিদ্ধি বিধান করে ॥ ১-৩ ॥ (৩)

---

(২) ধারণা পাঁচ প্রকার——পার্থিবী ধারণা, (ইহাকেই অধোধারণা কহে) আম্ভসী ধারণা, বৈশ্বানরী ধারণা, বায়বী ধারণা, নভোধারণা। এই নভোধারণারই অন্য নাম আকাশী ধারণা।

(৩) রুদ্রযামলে দশবিধ মুদ্রার উল্লেখ আছে, যথা——

"মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী।
উড্ডীয়ানং মূলবন্ধো বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ।
করণং বিপরীতাখ্যং বজ্রোণী শক্তিচালনং।"

অর্থাৎ মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরী, উড্ডীয়ান, মূলবন্ধ, জালন্ধর বন্ধ, বিপরীতকরণ, বজ্রোণী ও শক্তিচালন।

শিবসংহিতাতে এইরূপ বিবৃত আছে যথা——

"মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী।
জালন্ধরো মূলবন্ধো বিপরীতকৃতিস্তথা।
উড্ডীয়ানঞ্চ বজ্রোণী দশমং শক্তিচালনং ॥"

অর্থাৎ মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, জালন্ধরবন্ধ, মূলবন্ধ, বিপরীতকরণী, উড্ডীয়ান, বজ্রোণী ও শক্তিচালন, মুদ্রা এই দশপ্রকার।

অথ মুদ্রাণাং ফলকথনং।

মুদ্রাণাং পটলং দেবি কথিতং তব সন্নিধৌ।
যেন বিজ্ঞাতমাত্রেন সর্ব্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৪ ॥
গোপনীয়ং সযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
প্রীতিদং যোগিনাঞ্চৈব দুর্লভং মরুতামপি॥ ৫ ॥

মহেশ্বর পার্ব্বতীর নিকট বলিয়াছিলেন যে, হে দেবি! তোমার নিকট মুদ্রাসকলের নাম কীর্ত্তন করিলাম। ইহা অবগত হইবামাত্র সর্ব্বসিদ্ধি লাভ হয়। ইহা পরম গোপনীয়, যাহাকে ইচ্ছা প্রদান করিবে না। এই মুদ্রা সকল যোগিগণের পরম প্রীতিপ্রদ, ইহা সুরগণেরও দুষ্প্রাপ্য ॥ ৪ ৫ ॥ (১)

অথ মহামুদ্রাকথনং।

পায়ুমূলং বামগুল্ফে সংপীড্য দৃঢ়যত্নতঃ।
যাম্যপাদং প্রসার্য্যাথ করে ধৃতপদাঙ্গুলঃ॥ ৬ ॥

---

(১) মুদ্রার ফল গ্রহযামলে যেরূপ বর্ণিত আছে, তাহাও এই স্থলে উদ্ধৃত হইল যথা,—

"মুদ্রাণাং দশকং হ্যেতৎ ব্যাধিমৃত্যুবিনাশনং।
দেবেশি কথিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কং।
বল্লভং যোগিনামেতৎ দুর্লভং মরুতামপি।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরণ্ডকং।
কস্যচিন্নৈব বক্তব্যং কুলস্ত্রীসুরতং যথা॥"

এই যে দশবিধ মুদ্রার উল্লেখ করা গেল, ইহা দ্বারা ব্যাধি ও মৃত্যুর হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভ করা যায়, ইহা অণিমাদি অষ্টৈশ্বর্য্য প্রদান করে, ইহা যোগিবর্গের পরম প্রিয় এবং দেবগণেরও দুর্লভ। ইহা রত্নকরণ্ডকের ন্যায় সযত্নে গোপনে রাখিবে, কাহারও নিকট প্রকাশ করিবে না।

কণ্ঠসংকোচনং কৃত্বা ভ্রুবোর্ম্মধ্যং নিরীক্ষয়েৎ।
মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব সূরিভিঃ ॥ ৭॥

ইতি মহামুদ্রাকথনং।

গুহ্যপ্রদেশ দৃঢ় যত্নে বামগুল্‌ফ দ্বারা আপীড়ন পূর্ব্বক দক্ষিণ চরণ প্রসারিত করিয়া করদ্বারা পদাঙ্গুলী ধরিবে ও কণ্ঠসংকোচন করত ভ্রুযুগলের মধ্যস্থল নিরীক্ষণ করিবে, ইহাকেই পণ্ডিতগণ মহামুদ্রা বলিয়া থাকেন।৬·৭।(১)

ইতি মহামুদ্রা।

অথ মহামুদ্রাফলকথনং।

ক্ষয়কাসং গুদাবর্ত্তং প্লীহাজীর্ণং জ্বরন্তথা।

---

(১) গ্রহযামলে মহামুদ্রায় লক্ষণ এইরূপ লিখিত আছে যথা—
"পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড্য দক্ষিণং।
পাদং প্রসারিতং কৃত্বা করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ং।
কণ্ঠে বক্ত্রং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ।
যথা দণ্ডাহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে।
ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ।
তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রিতা।
ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েত্তং ন বেগতঃ।
ইয়ং খলু মহামুদ্রা তব স্নেহাৎ প্রকাশ্যতে ॥"

অর্থাৎ যোনিপ্রদেশ বামগুল্‌ফ দ্বারা আপীড়ন পূর্ব্বক দক্ষিণ পাদ প্রসারিত করিয়া করদ্বয় দ্বারা দৃঢ়রূপে ধারণ করত বদন কণ্ঠে সংন্যস্ত করিবে এবং কুম্ভক দ্বারা বায়ুরোধ করিতে হইবে। এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে দণ্ডাহত ভুজঙ্গ যেমন দণ্ডবৎ আকৃতি বিশিষ্ট হয়, সেইরূপ কুণ্ডলিনীও সরলভাব ধারণ করেন। অনন্তর ঐ কুম্ভকপূরিত বায়ু ধীরে ধীরে রেচন করিবে। ইহাকেই মহামুদ্রা কহে।

নাশয়েৎ সর্ব্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রাভিসেবনাৎ ॥ ৮ ॥

ইতি মহামুদ্রাফলকথনং।

এই মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে ক্ষয়কাস, গুদাবর্ত্ত, প্লীহা, অজীর্ণ, জ্বর প্রভৃতি যাবতীয় রোগরাশি বিদূরিত হইয়া থাকে ॥ ৮ ॥ (১)

ইতি মহামুদ্রাফলকথন।

---

(১) শিবসংহিতাতে লিখিত আছে যে, যে ব্যক্তি মন্দভাগ্য, সেও যদি এই মহামুদ্রা আচরণ করে, তাহা হইলে সিদ্ধিলাভ হইতে পারে। এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে শরীরস্থ নাড়ীসমূহ পরিচালিত হয় এবং জীবনী-শক্তিস্বরূপ শুক্র স্তম্ভিত হইয়া থাকে, সুতরাং ঐ শুক্র জীবনকে আকর্ষণ পূর্ব্বক অবস্থিতি করে। এই মুদ্রাপ্রভাবে পাপরাশি ও রোগসমূহ বিনাশ পায়, জঠরাগ্নি পরিবর্দ্ধিত হয়, শরীরে লাবণ্য জন্মে, জরা ও মরণ দূরীভূত হয় এবং অভীষ্ট ফল ও আনন্দলাভ করিতে পারা যায়। এই মুদ্রাপ্রভাবে জিতেন্দ্রিয়শক্তি জন্মে। এই মুদ্রা পরম গোপনীয়, যোগীজনেরা এই মুদ্রা-প্রসাদে অকূল সংসারসমুদ্র হইতে উত্তীর্ণ হন; এই মুদ্রা সাধন করিলে যাহা কামনা করা যায়, তাহাই প্রাপ্ত হইতে পারে। যথা—

"অনেন বিধিনা যোগী মন্দভাগ্যোঽপি সিধ্যতি।
সর্ব্বাসামেব নাড়ীনাং চালনং বিন্দুমারণং।
জীবনন্তু কষায়ঞ্চ পাতকানাং বিনাশনং।
সর্ব্বরোগোপশমনং জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনং।
বপুষঃ কান্তিমমলাং মৃত্যুজরাদিনাশনং।
বাঞ্ছিতার্থফলং সৌখ্যমিন্দ্রিয়াণাঞ্চ মারণং।
এতদুক্তানি সর্ব্বাণি যোগারূঢ়স্য যোগিনঃ।
ভবেদভ্যাসতোঽবশ্যং নাত্র কার্য্যা বিচারণা।
গোপনীয়া প্রযত্নেন মুদ্রেয়ং সুরপূজিতে।
যান্তু প্রাপ্য ভবাম্ভোধেঃ পারং গচ্ছন্তি যোগিনঃ।
মুদ্রা কামদুঘা হ্যেষা সাধকানাং ময়োদিতা।
গুপ্তাচারেণ কর্ত্তব্যা ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ।"

অথ নভোমুদ্রাকথনং।

যত্র যত্র স্থিতো যোগী সর্ব্বকার্য্যেষু সর্ব্বদা।
ঊর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা ধারয়েৎ পবনং সদা।
নভোমুদ্রা ভবেদেষা যোগিনাং রোগনাশিনী ॥ ৯ ॥

ইতি নভোমুদ্রাকথনং।

যোগী সর্ব্বদা সর্ব্বকার্য্যে স্থিরীভূত ও ঊর্দ্ধজিহ্ব হইয়া কুম্ভকদ্বারা বায়ু রোধ করিবে। ইহারই নাম নভোমুদ্রা, এই মুদ্রাপ্রভাবে যোগিদিগের যাবতীয় রোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ৯ ॥ (২)

ইতি নভোমুদ্রাকথম।

গ্রহযামলে লিখিত আছে যে —

"মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরণাদয়ঃ।
মহামুদ্রাং তু তেনৈব সমাখ্যাতা মহেশ্বরি।
চন্দ্রাঙ্গেন সমভ্যাস্য সূর্য্যাঙ্গেন সমভ্যসেৎ।
যাবৎ সংখ্যা ভবেত্তুল্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জয়েৎ।
ন হি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সর্ব্বেপি নীরসাঃ।
অপি ভুক্তং বিষং ঘোরং পীযূষমিব জীর্য্যতি।
ক্ষয়কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুদপ্লীহপুরোগমাঃ।
তস্য দোষাঃ ক্ষয়ং যান্তি মহামুদ্রাঞ্চ যোভ্যসেৎ।
কথিতেয়ং মহামুদ্রা জরামরণনাশিনী।
গোপনীয়া প্রযত্নেন ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ॥"

হে মহেশ্বরি! যে ব্যক্তি এই মহামুদ্রা আচরণ করেন, ক্লেশাদি দোষসমূহ ও মরণাদি তাহাকে আক্রমণ করিতে পারে না। এই মুদ্রা চন্দ্রাঙ্গ দ্বারা অভ্যাস করিয়া পরে সূর্য্যাঙ্গ দ্বারা অভ্যাস করিবে। যে ব্যক্তি এই মুদ্রার আচরণ করেন, তিনি কি পথ্য, কি অপথ্য, কি ঘোরতর বিষ যাহা কিছু ভক্ষণ করুন না কেন, তৎসমস্তই অমৃতবৎ জীর্ণ হইয়া যায়। এই মুদ্রার প্রভাবে ক্ষয়, কুষ্ঠ, গুদাবর্ত্ত, প্লীহা, অর্শ প্রভৃতি রোগরাশি বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে। এই মুদ্রা জরা ও মরণ বিনাশ করে। ইহা অতীব গোপনীয়। ইহা সাধারণকে প্রদান করা সমুচিত নহে।

(২) ইহাকেই আকাশী মুদ্রা বলা গিয়া থাকে।

অথ উড্ডীয়ানবন্ধঃ।

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধন্তু কারয়েৎ।
উড্ডীয়নং কুরুতে যস্তদবিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং ত্বসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী॥ ১০॥

ইতি উড্ডীয়ানবন্ধঃ।

নাভির ঊর্দ্ধ ও পশ্চিমদ্বারকে উদরে সমভাবে আকুঞ্চিত করিবে, অর্থাৎ উদরের অধোভ গস্থ গুহ্যাদিচক্রস্থিত নাড়ীসমূহকে নাভির ঊর্দ্ধে সমুত্তোলিত করিতে হইবে, ইহাকেই উড্ডীয়নবন্ধ কহে, এই উড্ডীয়ানবন্ধ মৃত্যুর পক্ষে মাতঙ্গ ও কেশরীস্বরূপ॥ ১০॥

ইতি উড্ডীয়ানবন্ধকথন।

অথ উড্ডীয়ানবন্ধস্য ফলকথনং।

সমগ্রাৎ বন্ধনাৎ হ্যেতৎ উড্ডীয়নন্তু বিশিষ্যতে।
উড্ডীয়ানে সমভ্যস্তে মুক্তি স্বাভাবিকী ভবেৎ॥ ১১॥

ইতি উড্ডীয়ানবন্ধস্য ফলকথনং।

যে কয় প্রকার মুদ্রাবন্ধ কীর্ত্তিত আছে, তন্মধ্যে এই উড্ডীয়ানবন্ধই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। ইহা অভ্যস্ত হইলে অনায়াসে মুক্তিলাভ করিতে পারা যায়॥ ১১॥(১)

---

(১) শিবসংহিতাতে উড্ডীয়ানবন্ধের ফল এইরূপ বর্ণিত আছে যথা—

"নিত্যং যঃ কুরুতে যোগী চতুর্ব্বারং দিনে দিনে।
তস্য নাভেস্তু শুদ্ধিঃ স্যাৎ যেন শুদ্ধো ভবেন্মরুৎ।
ষণ্মাসমভ্যসন্ যোগী মৃত্যুং জয়তি নিশ্চিতং।
তস্যোদরাগ্নির্জ্জলতি রসবৃদ্ধিস্তু জায়তে।
রোগাণাং সংক্ষয়শ্চাপি যোগিনো ভবতি ধ্রুবং।
গুরোর্লব্ধ্বা তু যত্নেন সাধয়েচ্চ বিচক্ষণঃ।
নির্জ্জনে সুস্থিতে দেশে বন্ধং পরমদুর্লভং।"

অর্থাৎ যে যোগবিৎ ব্যক্তি প্রতিদিন বারচতুষ্টয় এই উড্ডীয়ানবন্ধ আচরণ করেন, তাঁহার নাভিশুদ্ধি ও মরুৎশুদ্ধি হইয়া থাকে। ষণ্মাস যাবৎ এই বন্ধ অভ্যাস করিলে মৃত্যুকে পরাজয় করা যায় সন্দেহ নাই। যে ব্যক্তি ইহার আচরণ করেন, তাঁহার উদরাগ্নি প্রজ্বলিত হয় এবং দেহে পুষ্টিকর রসের

অথ জালন্ধরবন্ধকথনং।

কণ্ঠসংকোচনং কৃত্বা চিবুকং হৃদয়ে ন্যসেৎ।
জালন্ধরে কৃতে বন্ধে ষোড়শাধারবন্ধনং।
জালন্ধরং মহামুদ্রা মৃত্যোশ্চ ক্ষয়কারিণী॥ ১২॥

ইতি জালন্ধরবন্ধকথনং।

কণ্ঠদেশ সংকোচন পূর্ব্বক হৃদয়ে চিবুক সংন্যস্ত করিলেই তাহাকে জালন্ধরবন্ধ বলা যায়। ইহাদ্বারা ষোড়শবিধ আধারবন্ধ হইয়া থাকে এবং ইহা মৃত্যুকে পরাজিত করে॥ ১২॥ (২)

ইতি জালন্ধরবন্ধকথন।

সঞ্চার হইয়া থাকে। ইহার প্রভাবে যোগিগণের রোগরাশি বিনাশ প্রাপ্ত হয়। ধীমান্ সাধক গুরুর নিকট উপদেশ হইয়া সযত্নে বিরলপ্রদেশে সমাসীন হইয়া এই দুর্লভ বন্ধ অভ্যাস করিবে।

দত্তাত্রেয়সংহিতাতেও লিখিত আছে যে,—

"অভ্যসেদ্ যস্তু সতন্ত্রো বৃদ্ধোপি তরুণায়তে।
ষণ্মাসমভ্যসন্ মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ॥"

অর্থাৎ উড্ডীয়ানবন্ধ অভ্যাস করিলে বৃদ্ধ ব্যক্তিও তরুণত্ব প্রাপ্ত হয়। ষণ্মাস যাবৎ ইহা অভ্যাস করিলে সেই সাধক মৃত্যুকে পরাজিত করিতে পারে সন্দেহ নাই।

(২) গ্রহযামলে লিখিত আছে যে,—

কণ্ঠমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্চিবুকং দৃঢ়ং।
বন্ধো জালন্ধরাখ্যোয়মমৃত্যুব্যয়কারকঃ।"

অর্থাৎ কণ্ঠ আকুঞ্চন পূর্ব্বক চিবুক দৃঢ়রূপে হৃদয়দেশে স্থাপিত করিবে, ইহাকেই জালন্ধরবন্ধ কহে। ইহাদ্বারা দেহস্থ অমৃত সর্ব্বদা পরিপূর্ণ থাকে। শিবসংহিতাতে এইরূপ লিখিত আছে যে,—

"বদ্ধা গলশিরাজালং হৃদয়ে চিবুকং ন্যসেৎ।
বন্ধো জালন্ধরঃ প্রোক্তো দেবানামপি দুর্লভঃ।"

অর্থাৎ গলপ্রদেশের শিরাসমূহ বন্ধনপূর্ব্বক চিবুক বক্ষঃস্থলে সংন্যস্ত করত কুম্ভক করিতে হইবে; ইহাকেই জালন্ধরবন্ধ কহে। ইহা সুরগণের পক্ষেও দুর্লভ জানিবে।

অথ জালন্ধরবন্ধস্য ফলকথনং।

সিদ্ধং জালন্ধরং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং।
ষণ্মাসমভ্যসেৎ যো হি স সিদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১৩ ॥

ইতি জালন্ধরবন্ধস্য ফলকথনং।

এই জালন্ধর বন্ধ প্রকৃতসিদ্ধ, ইহা যোগিগণের সিদ্ধি বিধান করে, যে ধীমান্ ষণ্মাস যাবৎ ইহার অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে সন্দেহ নাই। ১৩। (১)

ইতি জালন্ধরবন্ধফলকথন।

অথ মূলবন্ধকথনং।

পার্ষ্ণিনা বামপাদস্য যোনিমাকুঞ্চয়েত্ততঃ।
নাভিগ্রন্থিং মেরুদণ্ডে সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ ॥ ১৪ ॥
মেঢ্রং দক্ষিণগুল্ফে তু দৃঢ়বন্ধং সমাচরেৎ।
জরাবিনাশিনী মুদ্রা মূলবন্ধো নিগদ্যতে ॥ ১৫ ॥

ইতি মূলবন্ধকথনং।

গুহ্যপ্রদেশ বামগুল্ফ দ্বারা আকুঞ্চন পূর্ব্বক সযত্নে মেরুদণ্ডে নাভিগ্রন্থি সংযুক্ত করিবে ও পীড়ন করিতে হইবে। আর উপস্থকে দক্ষ গুল্ফ দ্বারা

---

(১) শিবসংহিতাতে লিখিত আছে যে, সাধক এই বন্ধের প্রসাদে সহস্রারকমলবিনির্গত অমৃত অধোভাগে আনয়ন করত স্বয়ং উহা পান পূর্ব্বক অমরত্ব প্রাপ্ত হন। এই মুদ্রা সিদ্ধিপ্রদ, সিদ্ধিকামী যোগীগণ সর্ব্বথা ইঁহার অভ্যাস করিবেন। যথা—

"বন্ধেনানেন পীযূষং স্বয়ং পিবতি বুদ্ধিমান্।
অমরত্বঞ্চ সংপ্রাপ্য মোদতে ভুবনত্রয়ে।
জালন্ধর বন্ধ এষ সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কঃ।
অভ্যাসঃ ক্রিয়তে নিত্যং যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা ॥"

দৃঢ়ভাবে সংবদ্ধ করিয়া রাখিবে। ইহাকেই মূলবন্ধ কহে। এই মুদ্রা জরা-বিনাশ করিয়া দেয়। ১৪-১৫। (১)

ইতি মূলবন্ধকথন।

অথ মূলবন্ধস্য ফলকথনং।

সংসারসমুদ্রং তর্ত্তুং অভিলষতি যঃ পুমান্।
বিরলে সুগুপ্তো ভূত্বা মুদ্রামেনাং সমভ্যসেৎ। ১৬।
অভ্যাসাৎ বন্ধনস্যাস্য মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্ধ্রুবং।
সাধয়েৎ যত্নতো তর্হি মৌনী তু বিজিতালসঃ। ১৭।

ইতি মূলবন্ধস্য ফলকথনং।

যে ব্যক্তি সংসাররূপ সাগর পার হইতে অভিলাষ করেন, তিনি বিরলে গোপনভাবে এই মুদ্রা অভ্যাস করিবেন। এই মূলবন্ধ অভ্যাস করিলে নিশ্চয়ই মরুৎসিদ্ধি হইয়া থাকে; অতএব সাধক আলস্য পরিত্যাগ পূর্ব্বক মৌনী হইয়া সযত্নে ইহার সাধনা করিবেন। ১৬-১৭। (২)

ইতি মূলবন্ধফলকথন।

(১) মতান্তরে মূলবন্ধ এইরূপ বর্ণিত আছে যে,——
"পাদমূলেন সংপীড্য গুদমার্গং সুযন্ত্রিতং।
বলাদপানমাকৃষ্য ক্রমাদূর্দ্ধং সমভ্যসেৎ।
কল্পিতোঽয়ং মূলবন্ধো জরামরণনাশনঃ।।"
অর্থাৎ গুহ্যপ্রদেশকে গুল্ফ দ্বারা সংপীড়ন করত সম্যক্ প্রকারে সংবদ্ধ অপানানিলকে সবলে শনৈঃ শনৈঃ ঊর্দ্ধে আকর্ষণ করিবে, ইহাকেই মূলবন্ধ কহে। ইহা জরামরণবিনাশক।

(২) এই মূলবন্ধ দ্বারা যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয়। ইহার প্রভাবে সাধক নভোমার্গে উড্ডীন হইতে পারে।

অথ মহাবন্ধকথনং।

বামপাদস্য গুল্ফে তু পায়ুমূলং নিরোধয়েৎ।
দক্ষপাদেন তদ্‌গুল্ফং সংপীড্য যত্নতঃ সুধীঃ॥ ১৮॥
শনৈঃ শানৈশ্চালয়েৎ পার্ষ্ণিং যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ।
জালন্ধরে ধারয়েৎ প্রাণম্মহাবন্ধো নিগদ্যতে॥ ১৯॥

ইতি মহাবন্ধকথনং।

বামগুল্‌ফ দ্বারা পায়ুমূল নিরোধ করিবে আর দক্ষিণপাদদ্বারা সযত্নে বামগুল্‌ফ আপীড়ন পূর্ব্বক শনৈঃ শনৈঃ গুহ্যদেশ পরিচালিত করিবে এবং ধীরে ধীরে গুহ্যপ্রদেশকে আকুঞ্চন করিবে ও জালন্ধরবন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিতে হইবে। ইহাকেই মহাবন্ধ কহে। ১৮-১৯। (১)

ইতি মহাবন্ধকথন।

অথ মহাবন্ধস্য ফলকথনং।

মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনঃ।
প্রসাদাদস্য বন্ধস্য সাধয়েৎ সর্ব্ববাঞ্ছিতং॥ ২০॥

ইতি মহাবন্ধস্য ফলকথনং।

---

(১) শিবসংহিতাতে এই মুদ্রাবন্ধ এইরূপ লিখিত আছে যে, বাম উরুর উপরিভাগে দক্ষিণপাদ বিস্তারিত করিয়া সংস্থাপন করিবে এবং যোনি ও গুহ্যপ্রদেশ সংকুচিত করিয়া অপানবায়ু ঊর্দ্ধগামী করত নাভিস্থ সমানবায়ুর সহিত সংযোজিত করিতে হইবে আর হৃদয়স্থ প্রাণবায়ুকে অধোমুখ করত প্রাণ ও অপান এই বায়ুদ্বয় সহ জঠরমধ্যে কুম্ভকযোগে দৃঢ়রূপে সংবদ্ধ করিবে। ইহারই নাম মহাবন্ধ; যথা—

"ততঃ প্রসারিতঃ পাদো বিন্যস্য তমূরূপরি।
গুদযোনিং সমাকুঞ্চ্য কৃত্বা চাপানমূর্দ্ধগং।
যোজয়িত্বা সমানেন কৃত্বা প্রাণমধোমুখং।
বন্ধয়েদূর্দ্ধরেত্যর্থং প্রাণাপানাখ্যং যঃ সুধীঃ।
কথিতোঽয়ং মহাবন্ধঃ সিদ্ধিমার্গপ্রদায়কঃ॥"

এই মহাবন্ধ নামক মুদ্রা যাবতীয় মুদ্রামধ্যে শ্রেষ্ঠবন্ধ বলিয়া কীর্ত্তিত। ইহা জরা ও মৃত্যুকে বিনাশ করে। ইহার প্রসাদে যাবতীয় মনোরথ সিদ্ধ করা যায়। ২০। (১)

ইতি মহাবন্ধফলকথন।

অথ মহাবেধকথনং।

রূপযৌবনলাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিনা।
মূলবন্ধমহাবন্ধৌ মহাবেধং বিনা তথা ॥ ২১ ॥
মহাবন্ধং সমাসাদ্য উড্ডানকুম্ভকং চরেৎ।
মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ২২ ॥

ইতি মহাবেধকথনং।

পুরুষ ব্যতিরেকে যেরূপ রমণীর রূপ, যৌবন ও লাবণ্য বিফল হয়, সেইরূপ মহাবেধ ব্যতিরেকেও মূলবন্ধ ও মহাবন্ধ নিষ্ফল হইয়া থাকে। অগ্রে মহাবন্ধ মুদ্রার অনুষ্ঠান পূর্ব্বক উড্ডীয়ানবন্ধ আচরণ করত কুম্ভকবলে বায়ুনিরোধ করিলেই তাঁহাকে মহাবেধ কহা যায়। মহাবেধ দ্বারা যোগিগণ সিদ্ধিলাভ করিয়া থাকেন। ২১ ২২। (২)

ইতি মহাবেধকথন।

(১) এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে দেহের পুষ্টি ও অস্থিপঞ্জর সুদৃঢ় হয়, চিত্ত সর্ব্বদা সন্তুষ্ট থাকে। ইহার প্রভাবে সাধক যাবতীয় মনোরথ সিদ্ধ করিতে পারে। ঐ বিষয় শিবসংহিতাতে বিশেষ বর্ণিত আছে।

(২) মহাবেধ অন্যপ্রকারেও হয় যথা শিবসংহিতা——

"অপানপ্রাণয়োরৈক্যং কৃত্বা ত্রিভুবনেশ্বরি।
মহাবেধস্থিতো যোগী কুক্ষিমাপূর্য্য বায়ুনা।
স্ফিচৌ সংতাড়য়েদ্ধীমান্ বেধোয়ং কীর্ত্তিতো ময়া॥"

অর্থাৎ অপান ও প্রাণবায়ুর ঐক্য সাধন পূর্ব্বক কুম্ভকযোগে বায়ুদ্বারা উদরপূর্ণ করিবে এবং নিতম্বদ্বয়কে তাড়িত করিতে হইবে; ইহাকেই মহাবেধ কহে।

অথ মহাবেধস্য ফলকথনং।

মহাবন্ধমূলবন্ধৌ মহাবেধসমন্বিতৌ।
প্রত্যহং কুরুতে যস্তু স যোগী যোগবিত্তমঃ॥ ২৩॥
ন মৃত্যুভয়ং তস্য ন জরা তস্য বিদ্যতে।
গোপনীয়ঃ প্রযত্নেন বেধোঽয়ং যোগিপুঙ্গবৈঃ॥ ২৪॥

ইতি মহাবেধস্য ফলকথনং।

যে সাধক প্রতিদিন মহাবেধসমন্বিত মহাবন্ধ ও মূলবন্ধের আচরণ করেন, তিনিই যোগিশ্রেষ্ঠ বলিয়া কীর্ত্তিত হন, মৃত্যু বা জরা তাঁহাকে আক্রমণ করিতে পারে না, ইহা পরম গোপনীয়, যোগিপুঙ্গবগণ যত্নের সহিত ইহা গোপনে রাখিবেন। ২৩-২৪। (১)

ইতি মহাবেধফলকথন।

অথ খেচরীমুদ্রাকথনং।

জিহ্বাধো নাড়ীং সংছিন্নাং রসনাং চালয়েৎ সদা।
দোহয়েন্নবনীতেন লৌহযন্ত্রেণ কর্ষয়েৎ॥ ২৫॥
এবং নিত্যং সমভ্যাসাল্লম্বিকা দীর্ঘতাং ব্রজেৎ।
যাবদ্গচ্ছেদ্ভ্রুবোর্মধ্যে তথা গচ্ছতি খেচরী॥ ২৬॥
রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ।
কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা।
ভ্রুবোর্ম্মধ্যে গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী॥ ২৭॥

ইতি খেচরীমুদ্রাকথনং।

রসনার অধঃস্থানে জিহ্বামূল ও জিহ্বা এই উভয়কে সংযুক্ত করিয়া যে নাড়ী আছে, তাহা ছেদন পূর্ব্বক নিরন্তর রসনার নীচে রসনার অগ্রদেশকে পরিচালিত করিতে হইবে। আর রসনাকে নবনীত দ্বারা দোহন পূর্ব্বক লৌহময় জিহ্বালেখনী দ্বারা কর্ষণ করিবে। প্রতিদিন এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘ হইয়া থাকে। ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দ্বারা জিহ্বাকে এইরূপ লম্বিত করিবে

(১) ইহা অভ্যাস করিলে বায়ুসিদ্ধি হয়, ইহার প্রভাবে জরামরণাদি বিনাশ পায়। ইহার সবিশেষ শিবসংহিতাতে বর্ণিত আছে।

যে, উহা অবলীলাক্রমে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থল স্পর্শ করিতে পারে। রসনাকে ক্রমে ক্রমে তালুমধ্যে লইয়া যাইতে হইবে। তালু প্রদেশের মধ্যস্থ গহ্বরকে কপালকুহর বলে। জিহ্বাকে ঐ কপালকুহরের মধ্যে ঊর্দ্ধদিকে বিপরীতভাবে প্রবেশিত করাইয়া ভ্রুযুগলের মধ্যস্থল অবলোকন করিবে। ইহাকেই খেচরী মুদ্রা কহে। ২৫ ২৭। (১)

ইতি খেচরীমুদ্রাকথন।

অথ খেচরীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

ন চ মূর্চ্ছা ক্ষুধা তৃষ্ণা নৈবালস্যং প্রজায়তে।
ন চ রোগো জরা মৃত্যুর্দেবদেহঃ সংজায়তে॥ ২৮॥

যে ব্যক্তি এই খেচরীমুদ্রার আচরণ করেন, মূর্চ্ছা, ক্ষুধা বা তৃষ্ণা তাঁহাকে ক্লেশ প্রদান করিতে পারে না, আলস্যও তাঁহার শরীরে উপস্থিত হয় না, তাঁহার রোগ, জরা বা মৃত্যুভয় থাকে না, তিনি দেবদেহতুল্য দেহ প্রাপ্ত হইয়া থাকেন। ২৮।

নাগ্নিনা দহ্যতে গাত্রং ন শোষয়তি মারুতঃ।
ন দেহং ক্লেদয়ন্ত্যাপো দংশয়েন্ন ভুজঙ্গমঃ॥ ২৯॥

যিনি খেচরী মুদ্রাসাধন করেন, অগ্নি তাঁহাকে দগ্ধ করিতে সমর্থ হন না, বায়ু তাঁহাকে শুষ্ক করিতে পারে না, জল তাঁহার দেহকে ক্লিন্ন করিতে সমর্থ হয় না এবং ভুজঙ্গও তাঁহাকে দংশন করিতে পারে না। ২৯।

---

(১) খেচরীমুদ্রা শিবসংহিতাতে এইরূপ লিখিত আছে যথা—
"ভ্রুবোরন্তর্গতাং দৃষ্টিং বিধায় সুদৃঢ়াং সুধীঃ।
উপবিশ্যাসনে বজ্রে নানোপদ্রববর্জ্জিতঃ।
লম্বিকোর্দ্ধস্থিতে গর্ত্তে রসনাং বিপরীতগাং।
সংযোজয়েৎ প্রযত্নেন সুধাকূপে বিচক্ষণঃ।
মুদ্রৈষা খেচরী প্রোক্তা ভক্তানামনুরোধতঃ॥"

অর্থাৎ নিরুপদ্রব প্রদেশে বজ্রাসনে সমাসীন হইয়া ভ্রুযুগলের মধ্যে দৃষ্টি দৃঢ়রূপে নিক্ষেপ করিবে, অনন্তর জিহ্বার উপরে যে তালুকুহর আছে, তাহাতে রসনাকে বিপরীতদিকে সমুত্থাপিত করিয়া সযত্নে সংযুক্ত করিবে। ইহাকেই খেচরীমুদ্রা কহে।

লাবণ্যঞ্চ ভবেদ্গাত্রে সমাধির্জায়তে ধ্রুবং।
কপালবক্ত্র সংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ ॥ ৩০ ॥

খেচরী মুদ্রাসাধকের দেহে অপূর্ব্ব লাবণ্য সঞ্চার হয় এবং তিনি সমাধি-যোগ লাভ করিতে পারেন। কপাল ও বক্ত্র এই উভয়ের সংমিলনে তাঁহার রসনায় বিবিধ অমৃতময় রসের উৎপত্তি হয়। ৩০।

নানারসসমুদ্ভূতমানন্দঞ্চ দিনে দিনে।
আদৌ লবণক্ষারঞ্চ ততস্তিক্তকষায়ণং ॥ ৩১ ॥
নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং দধি তক্রমধূনি চ।
দ্রাক্ষারসঞ্চ পীযূষং জায়তে রসনোদকং ॥ ৩২ ॥

ইতি খেচরীমুদ্রাফলকথনং।

যিনি এই মুদ্রার সাধন করেন, তাঁহার রসনায় দিন দিন অদ্ভুত রসসঞ্চার হয় এবং তাঁহার চিত্তে দিন দিন নব নব আনন্দ সমুদ্ভূত হইয়া থাকে। সেই সাধকের জিহ্বাতে সর্ব্বাগ্রে লবণরস, তদনন্তর ক্ষাররস, পরে তিক্তরস, অনন্তর কষায় রস; তৎপরে নবনীত, ঘৃত, ক্ষীর, দধি, তক্র, মধু, দ্রাক্ষা, অমৃত প্রভৃতি বিবিধ রসের আবির্ভাব হইয়া থাকে। ৩১-৩২। (১)

ইতি খেচরীমুদ্রাফলকথন।

---

(১) শিবসংহিতাতে লিখিত আছে যে, যে ব্যক্তি এই মুদ্রা অভ্যাস করে, সে পাপরূপ মহাসাগর হইতে উত্তীর্ণ হইয়া সুরধামে গমন পূর্ব্বক সুখভোগে অবস্থিতি করে এবং ভোগাবসানে ধরণীতলে সদ্বংশে জন্ম লয়। এই মুদ্রা যাহার অবগত আছে, সে অন্তিমে উত্তমা গতি পায়। ইহা জীবনতুল্য, সাধারণ ব্যক্তিকে ইহা প্রদান করা উচিত নহে, ইহা পরম গোপনীয়।

অথ বিপরীতকরণীমুদ্রাকথনং।

নাভিমূলে বসেৎ সূর্য্যস্তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ।
অমৃতং গ্রসতে সূর্য্যস্ততো মৃত্যুবশো নরঃ ॥ ৩৩ ॥
ঊর্দ্ধঞ্চ জায়তে সূর্য্যশ্চন্দ্রঞ্চ অধ আনয়েৎ।
বিপরীতকরী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৩৪ ॥
ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্মঃ সমাহিতঃ।
ঊর্দ্ধ্বপাদঃ স্থিরো ভূত্বা বিপরীতকরী মতা ॥ ৩৫ ॥

ইতি বিপরীতকরণীমুদ্রাকথনং।

সূর্য্যনাড়ী নাভিমূলে এবং চন্দ্রনাড়ী তালুমূলে বিদ্যমান রহিয়াছে। সহস্রদল কমল হইতে যে পীযূষধারা বিগলিত হয়, সূর্য্যনাড়ী ঐ সুধাপান করে। এই কারণেই জীবগণকে মৃত্যুগ্রাসে পতিত হইতে হইয়া থাকে। যদি চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ অমৃতপান করা যায়, তাহা হইলে মৃত্যু কিছুতেই আক্রমণ করিতে পারে না। এই কারণেই যোগবলে সূর্য্যনাড়ীকে ঊর্দ্ধভাগে এবং চন্দ্রনাড়ীকে অধোভাগে আনয়ন করা যোগীর কর্ত্তব্য। এই বিপরীতকরণী মুদ্রার আচরণ করিলেই নাড়ী উক্তরূপে আনয়ন করা যায়। শিরোদেশ ভূতলে সংস্থাপন পূর্ব্বক করদ্বয় পাতিয়া রাখিবে আর পাদযুগল ঊর্দ্ধদিকে সমুত্থাপিত করিয়া কুম্ভক যোগে বায়ুরোধ পূর্ব্বক অবস্থিত হইবে। ইহাকেই বিপরীতকরণী মুদ্রা কহে। ৩৪-৩৫। (১)

ইতি বিপরীতকরণীমুদ্রাকথন।

---

(১) শিবসংহিতাতে এই মুদ্রার বিষয় এইরূপ লিখিত আছে যথা—
"ভূতলে স্বশিরো দত্ত্বা খে নয়েচ্চরণদ্বয়ং।
বিপরীতকৃতিশ্চৈষা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা॥"
অর্থাৎ আপনার শিরোদেশ ভূতলে বিন্যস্ত করিয়া চরণযুগল [illegible] উত্থাপিত রাখিবে এবং কুম্ভকযোগে বায়ু অবরোধ [illegible] [illegible] করিয়া [illegible] ইহা পরম গোপনীয়।

অথ বিপরীতকরণীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

মুদ্রেয়ং সাধয়েন্নিত্যং জরাং মৃত্যুঞ্চ নাশয়েৎ।
স সিদ্ধঃ সর্ব্বলোকেষু প্রল[illegible]ন সীদতি ॥ ৩৬ ॥
ইতি বিপরীতকরণীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

যে ব্যক্তি প্রত্যহ এই মুদ্রা সাধন করেন, জরা ও মৃত্যু তাঁহার নিকট পরাভূত হয় এবং তিনিই সর্ব্বত্র সিদ্ধ বলিয়া প্রসিদ্ধ; সেই যোগী প্রলয় কালেতেও ভয়ে অবসন্ন হন না। ৩৬ ॥ (১)

ইতি বিপরীতকরণীমুদ্রাফলকথন।

অথ যোনিমুদ্রাকথনং।

সিদ্ধাসনং সমাসাদ্য কর্ণচক্ষুর্নসোমুখং।
অঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীমধ্যানামাদিভিশ্চ সাধয়েৎ ॥ ৩৭ ॥
কাকীভিঃ প্রাণং সংকৃষ্য অপানে যোজয়েত্ততঃ।
ষট্‌চক্রাণি ক্রমাদ্ধ্যাত্বা হুঁ হংসমনুনা সুধীঃ ॥ ৩৮ ॥
চৈতন্যমানয়েদ্দেবীং নিদ্রিতা যা ভুজঙ্গিনী।
জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুত্থাপ্য করাম্বুজে ॥ ৩৯ ॥

---

(১) এই মুদ্রার ফল শিবসংহিতাতে এইরূপ লিখিত আছে যথা—
"এতদ্‌ যঃ কুরুতে নিত্যমভ্যাসং যামমাত্রকং।
মৃত্যুং জয়তি স যোগী প্রলয়ে নাপি সীদতি।
কুরুতেঽমৃতপানং যঃ সিদ্ধানাং সমতামিয়াৎ।
স সিদ্ধঃ সর্ব্বলোকেষু বন্ধমেনং করোতি যঃ ॥

অর্থাৎ যে প্রতিদিন একপ্রহর কাল এই মুদ্রা অভ্যাস করেন, মৃত্যু তাঁহাকে আক্রমণ করিতে পারে না, তিনি প্রলয় সময়েও অবসন্ন হন না। যে ব্যক্তি দেহস্থ পীযূষ পান করে, সেই ব্যক্তি সিদ্ধগণের সাযুজ্য লাভ করিয়া থাকে। এই মুদ্রার অনুষ্ঠান করিলে সর্ব্বত্রই সিদ্ধ হওয়া যায়।

শক্তিময়ঃ স্বয়ং ভূত্বা পরং শিবেন সঙ্গমং।
নানাসুখং বিহারঞ্চ চিন্তয়েৎ পরমং সুখং॥ ৪০॥
শিবশক্তিসমাযোগাদেকান্তং ভুবি ভাবয়েৎ।
আনন্দঞ্চ স্বয়ং ভূ[illegible]ব্রহ্মেতি সম্ভবেৎ॥ ৪১॥
যোনিমুদ্রা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা।
সকৃত্তু লাভসংসিদ্ধিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি॥ ৪২॥
ইতি যোনিমুদ্রাকথনং।

সর্ব্বাগ্রে সিদ্ধাসনে সমাসীন হইয়া কর্ণদ্বয় অঙ্গুষ্ঠযুগলদ্বারা, নেত্রযুগল তর্জনীদ্বয় দ্বারা, নাসিকাদ্বয় মধ্যমাদ্বয় দ্বারা এবং মুখ অনামিকাদ্বয় দ্বারা নিরুদ্ধ করিবে। প্রাণবায়ুকে কাকীমুদ্রাযোগে সমাকর্ষণ পূর্ব্বক অপানানিলের সহিত সংযুক্ত করিতে হইবে। শরীরস্থ চক্রষট্‌ক ধ্যান পূর্ব্বক "হুং" ও "হংস" এই মন্ত্রদ্বয় দ্বারা দেবী কুলকুণ্ডলিনীকে জাগরিতা করিবে, এবং জীবাত্মা সহ মিলিত কুণ্ডলিনীকে সহস্রার কমলে সমুত্থাপিত করত সাধক এইরূপ চিন্তা করিবেন যে, "আমি শক্তিময় হইয়া শিব সহ সঙ্গমাসক্ত হওত পরম আনন্দ ভোগ ও বিহার করিতেছি এবং শিবশক্তির সংযোগে আমিই আনন্দময় ব্রহ্ম।" ইহাকেই যোনিমুদ্রা কহে। এই মুদ্রা পরম গোপনীয়, ইহা সুরগণেরও দুর্লভ। এই মুদ্রা সকৃন্মাত্র সাধন করিলেই সাধক সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন, ইহা দ্বারা অবলীলাক্রমে সমাধিস্থ হওয়া যায়॥ ৩৭—৪২॥ (১)

ইতি যোনিমুদ্রাকথন।

---

(১) শিবসংহিতাতে যোনিমুদ্রার প্রণালী এইরূপ লিখিত আছে যথা—

"আদৌ পূরকযোগেন স্বাধারে পূরয়েন্মনঃ।
গুদমেঢ্রান্তরে যোনিস্তমাকুঞ্চ্য প্রবর্ত্ততে।
ব্রহ্মযোনিগতং ধ্যাত্বা কামং বন্ধুকসন্নিভং।
সূর্য্যকোটিপ্রতীকাশং চন্দ্রকোটিসুশীতলং।
তস্যোর্দ্ধে তু শিখা সূক্ষ্মা চিদ্রূপা পরমা কলা।
তথাপি হিতমাত্মানমেকীভূতং বিচিন্তয়েৎ।
গচ্ছন্তি ব্রহ্মমার্গেণ লিঙ্গত্রয়ক্রমেণ বৈ।
অমৃতং তদ্বিসর্গস্থং পরমানন্দলক্ষণং।

অথ যোনিমুদ্রাফলকথনং।

ব্রহ্মহা ভ্রূণহা চৈব সুরাপী গুরুতল্পগঃ।

শ্বেতরক্তং তেজসাঢ্যং সুধাধারাপ্রবর্ষিণং।
পীত্বা কুলামৃতং দিব্যং পুনরেব বিশেৎ কুলং।
পুনরেব কুলং গচ্ছেন্মাত্রাযোগেন নান্যথা।
সা চ প্রাণসমাখ্যাতা হ্যস্মিংস্তন্ত্রে ময়োদিতা।
পুনঃ প্রলীয়তে তস্যাং কালাগ্ন্যাদিশিবাত্মকং।
যোনিমুদ্রা পরা হ্যেষা বন্ধস্তস্যাঃ প্রকীর্ত্তিতঃ।
তস্যাস্তু বন্ধমাত্রেণ তন্নাস্তি যন্ন সাধয়েৎ॥"

অর্থাৎ সর্ব্বাগ্রে মনকে পূরকযোগপ্রভাবে আপনার মূলাধারপদ্ম-মধ্যে বায়ুসহ পূরণ করিতে হইবে। গুহ্য দ্বার হইতে উপস্থ পর্য্যন্ত যে স্থান, তাহাকে যোনিমণ্ডল কহে। ঐ যোনিদেশ সম্যকুঞ্চন পূর্ব্বক যোনি-মুদ্রার আচরণ করিতে হয়। অনন্তর ব্রহ্মযোনিমধ্যে কামদেবকে ধ্যান করিবে। ঐ কামদেব বন্ধুক কুসুমবৎ শোণিতবর্ণ, সূর্য্যকোটিবৎ সমুদ্ভাসিত এবং চন্দ্রকোটির ন্যায় সুশীতল। কামদেবকে এইরূপ চিন্তা করিয়া তদূর্দ্ধে পরমা শক্তিকে এইরূপে ধ্যান করিবে যে, তিনি অগ্নিশিখাবৎ সুক্ষ্মা চৈতন্যস্বরূপা, তিনি পরমাত্মার সহিত একত্রীভূত হইয়া রহিয়াছেন। এইরূপ ধ্যান করিতে হইবে। প্রাণায়ামবলে স্থূলাদি লিঙ্গত্রয় অর্থাৎ স্থূল সুক্ষ্ম ও কারণ এই ত্রিবিধ অবয়ববিশিষ্ট জীবাত্মা কুণ্ডলিনীর সহিত সুষুম্নার ছিদ্র দিয়া ব্রহ্মমার্গে গমন করেন। শিবঃস্থ অধোমুখ কমলকর্ণিকাভ্যন্তরে কুণ্ডলিনী শক্তি পরমাত্মা সহ সঙ্গমাসক্তা রহিয়াছেন, তাহা হইতে পাটলবর্ণ তেজস্বী আনন্দময় সুধাধারা ক্ষরিত হইতেছে। জীবাত্মা যোগবলে মূলাধার হইতে উর্দ্ধে উত্থিত হইয়া সেই কুলামৃত পান করে এবং পুনর্ব্বার অধোভাগে অবতীর্ণ হইয়া মূলাধারস্থিত ব্রহ্মযোনিতে আসিয়া প্রবিষ্ট হন। এইরূপে সাধক জীবাত্মার ব্রহ্মযোনিতে গমনাগমনরূপী প্রাণায়াম মাত্রাযোগে করিবেন। এইরূপ প্রাণায়াম তিনবার করিতে হয়। মূলাধারপদ্মে ব্রহ্মযোনিগতা কুণ্ডলিনী পরমাত্মায় প্রাণস্বরূপিণী হইয়া রহিয়াছেন। এইপ্রকার যাতায়াতের পরে পুনরায় ঐ জীবাত্মা কালাগ্ন্যাদি শিবাত্মক ব্রহ্মযোনিতে লয় প্রাপ্ত হইতেছেন, এই প্রকার চিন্তা করিবে। ইহাকেই যোনিমুদ্রা কহে। এই মুদ্রা যাবতীয় মুদ্রার মধ্যে প্রধান, ইহার প্রভাবে সাধক যাবতীয় কর্ম্ম সুসিদ্ধ করিতে পারেন।

এতৈঃ পাপৈর্ন লিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥ ৪৩ ॥

যে ব্যক্তি যোনিমুদ্রা সাধন করেন, কি ব্রহ্মহত্যা, কি ভ্রূণহত্যা, কি সুরাপান, কি গুরুদারাগমন, কোন পাপই তাঁহাকে স্পর্শ করিতে পারে না ॥ ৪৩ ॥

যানি পাপানি ঘোরাণি উপপাপানি যানি চ।
তানি সর্ব্বাণি নশ্যন্তি যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ।
তস্মাদভ্যাসনং কুর্য্যাদ্ যদি মুক্তিং সমিচ্ছতি ॥ ৪৪ ॥

ইতি যোনিমুদ্রাফলকথনং।

ধরণীতলে যে সকল দারুণ পাতক বা উপপাতক আছে, এই যোনি-মুদ্রার আচরণ করিলে তৎসমস্তই বিনষ্ট হইয়া যায়। যে ব্যক্তি মুক্তিলাভের কামনা করেন, তিনি ইহার অভ্যাস করিবেন ॥ ৪৪ ॥

ইতি যোনিমুদ্রাফলকথন।

অথ বজ্রোণীমুদ্রাকথনং।

ধরামবষ্টভ্য করয়োস্তলাভ্যাং
ঊর্দ্ধ্বে ক্ষিপেৎ পাদযুগং শিরঃ খে।
শক্তিপ্রবোধায় চিরজীবনায়
বজ্রোণী মুদ্রা মুনয়ো বদন্তি ॥ ৪৫ ॥

ইতি বজ্রোণীমুদ্রাকথনং।

হস্ততলদ্বয় ধরাতলে স্থিরভাবে রাখিয়া ঊর্দ্ধভাগে চরণদ্বয় ও শিরোদেশ সমুত্তোলিত করিবে। ইহাকে বজ্রোণী মুদ্রা কহে। ইহার প্রভাবে শরীরে শক্তিসঞ্চার হয় এবং দীর্ঘজীবন প্রাপ্ত হওয়া যায় ॥ ৪৫ ॥

ইতি বজ্রোণীমুদ্রাকথন।

অথ বজ্রোণীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

অয়ং যোগো যোগশ্রেষ্ঠো যোগিনাং মুক্তিকারণং।
অয়ং হিতপ্রদো যোগো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥ ৪৬ ॥

এই মুদ্রাযোগ যাবতীয় যোগের শ্রেষ্ঠ, ইহা যোগিগণের মুক্তির কারণ, এই যোগ পরম হিতকারী, ইহা যোগিগণকে সিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকে। ৪৬।

এতদ্‌যোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদ্ধ্রুবং।
সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে ॥ ৪৭ ॥

এই যোগের প্রসাদে বিন্দুসিদ্ধি হইয়া থাকে অর্থাৎ এই মুদ্রার আচরণ করিলে সাধকের বিন্দুপাত হয় না, তাঁহার বিন্দুধারণশক্তি জন্মিয়া থাকে। বিন্দুসিদ্ধি হইলে ধরাতলে এমন কোন্ কার্য্য আছে, যাহা সিদ্ধ করা না যায় ॥ ৪৭ ॥

ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ।
তথাপি সকলা সিদ্ধিস্তস্য ভবতি নিশ্চিতং ॥ ৪৮ ॥

ইতি বজ্রোণীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

ভোগযুক্ত ব্যক্তিও যদি এই মুদ্রার আচরণ করেন, তাহা হইলে নিশ্চয়ই তাঁহার সমস্ত সিদ্ধি লাভ হয় ॥ ৪৮ ॥

ইতি বজ্রোণীমুদ্রাফলকথন।

অথ শক্তিচালনীমুদ্রাকথনং।

মূলাধারে আত্মশক্তিঃ কুণ্ডলী পরদেবতা।
শয়িতা ভুজগাকারা সার্দ্ধত্রিবলয়ান্বিতা ॥ ৪৯ ॥

পরদেবতা কুণ্ডলিনী শক্তি সার্দ্ধত্রিবলয়বিশিষ্টা ভুজঙ্গিনীর ন্যায় মূলাধার পদ্মে শায়িতা রহিয়াছেন ॥ ৪৯ ॥

যাবৎ সা নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবং পশুর্যথা।
জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎ কোটিযোগং সমভ্যসেৎ ॥ ৫০ ॥

ঐ কুণ্ডলিনী শক্তি যে পর্য্যন্ত নিদ্রাগত থাকেন, তাবৎকাল কোটি কোটি যোগাভ্যাস করিলেও জীবের জ্ঞানসঞ্চার হয় না, তাবৎকাল জীব পশুর ন্যায় অজ্ঞানে আবৃত থাকে ॥ ৫০ ॥

উদ্ঘাটয়েৎ কবাটঞ্চ যথা কুঞ্চিকয়া হঠাৎ।
কুণ্ডলিন্যা প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ ॥ ৫১ ॥

যেরূপ কুঞ্চিকা দ্বারা দ্বার সমুদ্ঘাটিত হয়, সেইরূপ কুণ্ডলিনীশক্তিকে প্রবোধিত করিলেই ব্রহ্মদ্বার উদ্ঘাটিত হইয়া থাকে, এইরূপ হইলেই জীবের জ্ঞান সঞ্চার হয় ॥ ৫১ ॥

নাভিং সংবেষ্ট্য বস্ত্রেণ ন চ নগ্নো বহিস্থিতঃ।
গোপনীয়গৃহে স্থিত্বা শক্তিচালনমভ্যসেৎ ॥ ৫২ ॥

বস্ত্র দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন পূর্ব্বক গোপনীয় গৃহে অবস্থিত হইয়া শক্তি-চালনী মুদ্রা অভ্যাস করিবে; কিন্তু নগ্নাবস্থায় বহির্ভাগে অবস্থিত হইয়া এই যোগ সাধন করা উচিত নহে ॥ ৫২ ॥

বিতস্তিপ্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুরঙ্গুলং।
মৃদুলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাম্বরলক্ষণং।
এবমম্বরযুক্তঞ্চ কটিসূত্রেণ যোজয়েৎ ॥ ৫৩ ॥

বিতস্তিপরিমিত চতুরঙ্গুলবিস্তৃত, সুকোমল, ধবল ও সূক্ষ্ম বস্ত্রদ্বারা নাভি বেষ্টন করিতে হইবে। ঐ বস্ত্রখণ্ডকে কটিসূত্রদ্বারা সংবদ্ধ করিবে। ৫৩

ভস্মনা গাত্রসংলিপ্তং সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ।
নাসাভ্যাং প্রাণমাকৃষ্য অপানে যোজয়েদ্বলাৎ ॥ ৫৪ ॥
তাবদাকুঞ্চয়েদ্গুহ্যং শনৈরশ্বিনীমুদ্রয়া।
যাবদ্গচ্ছেৎ সুষুম্নায়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্ধঠাৎ ॥ ৫৫ ॥

ভস্মদ্বারা শরীর লেপন পূর্ব্বক সিদ্ধাসনে সমাসীন হইয়া প্রাণবায়ুকে নাসাচ্ছিদ্রদ্বয় দ্বারা সমাকর্ষণ করত সবলে অপান বায়ুর সহিত সংযুক্ত করিবে। যাবৎ বায়ু সুষুম্না নাড়ীর অভ্যন্তরে গমন পূর্ব্বক প্রকাশিত না হয়, তাবৎ অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা ধীরে ধীরে গুহ্যপ্রদেশ আকুঞ্চিত করিবে ।। ৫৪·৫৫ ।

তদা বায়ুপ্রবন্ধেন কুম্ভিকা চ ভুজঙ্গিনী।
বদ্ধশ্বাসস্ততো ভূত্বা ঊর্দ্ধমার্গং প্রপদ্যতে ।। ৫৬ ।।

এই প্রকারে নিশ্বাস রোধ পূর্ব্বক কুম্ভক দ্বারা বায়ু নিরোধ করিলে ভুজঙ্গাকারা কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিতা হইয়া ঊর্দ্ধমার্গে সমুত্থিত হন অর্থাৎ সহস্রদলকমলে পরমাত্মার সহিত সঙ্গত হইয়া থাকেন। ৫৬ ।।

বিনা শক্তিং চালনেন যোনিমুদ্রা ন সিদ্ধ্যতি।
আদৌ চালনমভ্যস্য যোনিমুদ্রাং সমভ্যসেৎ ।। ৫৭ ।।

শক্তিচালনী মুদ্রা ব্যতিরেকে যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয় না, অতএব অগ্রে এই মুদ্রা অভ্যাস করিয়া তৎপরে যোনিমুদ্রা অভ্যাস করিবে ।। ৫৭ ।।

ইতি তে কথিতং চণ্ডকাপালে শক্তিচালনং।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন দিনে দিনে সমভ্যসেৎ ।। ৫৮ ।।
ইতি শক্তিচালনীমুদ্রাকথনং।

হে চণ্ডকাপালে ! এই তোমার নিকট শক্তিচালনী মুদ্রা কীর্ত্তন করিলাম। ইহা সযত্নে গোপনে রাখিবে এবং দিন দিন ইহার অভ্যাস করা কর্ত্তব্য ।। ৫৮ ।। (১)

ইতি শক্তিচালনীমুদ্রাকথন।

---

(১) শিবসংহিতাতে শক্তিচালনী মুদ্রার প্রণালী এইরূপ লিখিত আছে যথা—

"আধারকমলে সুপ্তাং চালয়েৎ কুণ্ডলীং দৃঢ়াং।
অপানবায়ুমারুহ্য বলাদাকৃষ্য বুদ্ধিমান্।
শক্তিচালনমুদ্রেয়ং সর্ব্বশক্তিপ্রদায়িনী ।।"

অর্থাৎ কুণ্ডলিনী শক্তি আধারকমলে নিদ্রিতা আছেন, তাঁহাকে জাগরিতা করিয়া সবলে অপান বায়ু আকর্ষণ করিবে। ইহাকেই শক্তিচালনী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রা সর্ব্বশক্তি প্রদান করে।

অথ শক্তিচালনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

মুদ্রেয়ং পরমা গোপ্যা জরামরণনাশিনী।
তস্মাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিভিঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ॥ ৫৯॥

এই মুদ্রা পরম গোপনীয়, ইহা দ্বারা জরা ও মৃত্যুর হস্ত হইতে পরিত্রাণ লাভ করা যায়; অতএব সিদ্ধিকাঙ্ক্ষী যোগিগণ ইহার অভ্যাসসাধন করিবেন॥ ৫৯॥

নিত্যং যোঽভ্যসতে যোগী সিদ্ধিস্তস্য করে স্থিতা।
তস্য বিগ্রহসিদ্ধিঃ স্যাদ্রোগাণাং সংক্ষয়ো ভবেৎ॥ ৬০॥

ইতি শক্তিচালনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

যে যোগী এই মুদ্রা প্রতিদিন অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলগত বলিলেই হয়। তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি জন্মে এবং তদীয় রোগরাশি ক্ষয় প্রাপ্ত হয়॥ ৬০॥

ইতি শক্তিচালনীমুদ্রার ফলকথন।

অথ তড়াগীমুদ্রাকথনং।

উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃত্বা চ তড়াগাকৃতি।
তাড়াগী সা পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী॥ ৬১॥

ইতি তাড়াগীমুদ্রাকথনং॥

পশ্চিমোত্তান আসনে সমাসীন হইয়া উদরকে তড়াগাকৃতি করত কুম্ভক করিবে। ইহাকেই তড়াগী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রা প্রধান মুদ্রা বলিয়া কীর্ত্তিত, ইহাদ্বারা জরা ও মৃত্যু পরাজিত হয়॥ ৬১॥

ইতি তড়াগীমুদ্রাকথন।

অথ মাণ্ডুকীমুদ্রাকথনং।

মুখং সম্মুদ্রিতং কৃত্বা জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ।
শনৈর্গ্রসেদমৃতন্তন্মাণ্ডুকীং মুদ্রিকাং বিদুঃ॥ ৬২॥

ইতি মাণ্ডুকীমুদ্রাকথনং।

বদনবিবর মুদ্রিত করত ঊর্দ্ধদিকে তালুবিবরে জিহ্বার মূলদেশকে পরিচালিত করিবে এবং জিহ্বা দ্বারা ধীরে ধীরে সহস্রদলকমলবিনির্গত সুধাধারা পান করিবে। ইহাকেই মাণ্ডুকী মুদ্রা কহে ॥ ৬২ ॥

ইতি মাণ্ডুকীমুদ্রাকথন।

অথ মাণ্ডুকীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যযৌবনং।
ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্য্যান্নিত্যমাণ্ডুকীং ॥ ৬৩ ॥

ইতি মাণ্ডুকীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

মাণ্ডুকীমুদ্রা অভ্যাস করিলে শরীরে বলিত বা পলিত সঞ্চার হয় না, কেশের পক্কতা জন্মে না, এবং চিরযৌবন বিদ্যমান থাকে ॥ ৬৩ ॥

ইতি মাণ্ডুকীমুদ্রাফলকথন।

অথ শাম্ভবীমুদ্রাকথনং।

নেত্রাঞ্জনং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ।
সা ভবেচ্ছাম্ভবী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৬৪ ॥

ইতি শাম্ভবীমুদ্রাকথনং।

ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থানে স্থির দৃষ্টি করত একান্তমনে চিন্তাযোগে পরমাত্মাকে নিরীক্ষণ করিবে। ইহারই নাম শাম্ভবী মুদ্রা। এই মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয়া বলিয়া কির্ত্তিত ॥ ৬৪ ॥

ইতি শাম্ভবীমুদ্রাকথন।

অথ শাম্ভবীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব।
ইয়ন্তু শাম্ভবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব ॥ ৬৫ ॥

কি বেদ, কি পুরাণ সমস্ত শাস্ত্রই সামান্য গণিকার ন্যায় প্রকাশিত, কিন্তু এই শাম্ভবী মুদ্রা কুলবধূর ন্যায় অতীব গোপনীয়া ॥ ৬৫।

স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণঃ স্বয়ং।

স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুদ্রাং বেত্তি শাম্ভবীং ॥ ৬৬॥

যিনি এই শাম্ভবী মুদ্রা পরিজ্ঞাত আছেন, তিনি আদিনাথতুল্য, তিনিই স্বয়ং নারায়ণ স্বরূপ এবং তিনিই সৃষ্টিকর্ত্তা ব্রহ্মা স্বরূপ ॥ ৬৬ ॥

সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ।

শাম্ভবীং যো বিজানীয়াৎ স চ ব্রহ্ম ন চান্যথা ॥ ৬৭ ॥

ইতি শাম্ভবীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

যে ব্যক্তি এই শাম্ভবী মুদ্রা পরিজ্ঞাত আছেন, তিনি মূর্ত্তিমান্ ব্রহ্ম-স্বরূপ সন্দেহ নাই, এই কথা সত্য, মহেশ্বর সত্য করিয়া এই বাক্য নির্দ্দেশ করিয়াছেন ॥ ৬৭ ॥

ইতি শাম্ভবীমুদ্রাফলকথন।

অথ পঞ্চধারণামুদ্রাকথনং।

কথিতা শাম্ভবী মুদ্রা শৃণুষ্ব পঞ্চধারণাং।

ধারণানি সমাসাদ্য কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥ ৬৮ ॥

শাম্ভবীমুদ্রা বর্ণিত হইল, অধুনা পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা কথিত হইতেছে, শ্রবণ কর। এই পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা সিদ্ধ হইলে জগতীতলে এমন কোন বিষয়ই নাই যাহা সিদ্ধ করা না যায় ॥ ৬৮ ॥

অনেন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাগমং।

মনোগতির্ভবেত্তস্য খেচরত্বং ন চান্যথা ॥ ৬৯ ॥

পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা সিদ্ধ হইলে তৎপ্রভাবে মানবদেহেতেই স্বর্গপুরে যাতায়াত করিতে পারা যায় এবং মনোগতি ও খেচরত্ব লাভ হইয়া থাকে। (পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা পূর্ব্বেই কথিত হইয়াছে যথা——পার্থিবী, আম্ভসী, বায়বী, আগ্নেয়ী ও আকাশী)॥ ৬৯॥

অথ পার্থিবীধারণামুদ্রাকথনং।

যত্তত্ত্বং হরিতালদেশরচিতং ভৌমং লকারান্বিতং
বেদাস্রং কমলাসনেন সহিতং কৃত্বা হৃদি স্থায়িনং।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা স্তম্ভকরী ক্ষিতিজয়ং কুর্য্যাদধোধারণা॥ ৭০॥

ইতি পার্থিবীধারণামুদ্রাকথনং।

পৃথিবীতত্ত্বের বর্ণ হরিতালের ন্যায়, লকার ইহার বীজ, আকৃতি চতুষ্কোণবিশিষ্ট এবং ব্রহ্মা ইহার দেবতা। যোগপ্রভাবে ঐ পৃথ্বীতত্ত্বকে হৃদয়মধ্যে সমুদিত করাইতে হইবে এবং চিত্তের সহিত ঐ হৃদয়দেশে সংযত করত প্রাণানিলকে সমাকর্ষণ করিয়া পঞ্চঘটিকাপর্য্যন্ত কুম্ভকযোগে ধারণ করিবে। ইহাকেই পার্থিবীধারণামুদ্রা কহে। অধোধারণামুদ্রা ইহার অপর নাম। যোগী ব্যক্তি এই ধারণা অভ্যাস করিলে ইহার প্রভাবে পৃথ্বীজয় করিতে পারেন। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, পৃথ্বীসম্বন্ধীয় কোনরূপ ঘটনায় তাঁহাকে মৃত্যুমুখে পতিত হইতে হয়না॥ ৭০॥ (১)

ইতি পার্থিবীধারণামুদ্রাকথন।

---

(১) মতান্তরে পার্থিবী ধারণামুদ্রার প্রণালী এইরূপ লিখিত আছে যথা——

"পৃথিবীধারণাৎ বক্ষ্যে পার্থিবেভ্যো ভয়াপহং।
নাভেরধো গুদস্যোর্দ্ধ্বে ঘটিকাং পঞ্চধারয়েৎ।
বায়ুং ততো ভবেৎ পৃথ্বীধারণং তদ্ভয়াপহং।
পৃথিবীসম্বরাত্মাসা ন মৃত্যুর্যোগিনো ভবেৎ॥"

অথ পার্থিবীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

পার্থিবী ধারণামুদ্রাং যঃ করোতি নিত্যশঃ।
মৃত্যুঞ্জয়ঃ স্বয়ং সোপি স সিদ্ধো বিচরেদ্ ভুবি ॥ ৭১ ॥
ইতি পার্থিবীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

যে ব্যক্তি প্রতিদিন এই পার্থিবীধারণামুদ্রার আচরণ করেন, তিনি সাক্ষাৎ মৃত্যুঞ্জয় সদৃশ হন এবং তিনি সিদ্ধ হইয়া ক্ষিতিতলে বিচরণ করেন ॥ ৭১ ॥

ইতি পার্থিবীধারণামুদ্রা ফলকথন।

অথ আম্ভসীধারণামুদ্রাকথনং।

শঙ্খেন্দুপ্রতিমঞ্চ কুন্দধবলং তত্ত্বং কিলালং শুভং
তৎপীযূষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়েদেষা
দুঃসহতাপহরণী স্যাদাম্ভসী ধারণা ॥ ৭২ ॥
ইতি আম্ভসীধারণামুদ্রাকথনং।

জলতত্ত্বের বর্ণ শঙ্খ, শশী ও কুন্দবৎ ধবল, ইহার আকৃতি চন্দ্রবৎ, বকার ইহার বীজ, বিষ্ণু ইহার দেবতা। যোগপ্রভাবে হৃদয়মধ্যে এই জলতত্ত্বের উদয় করাইবে এবং প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ করত একাগ্রচিত্তে পঞ্চ ঘটিকা যাবৎ কুম্ভকদ্বারা ধারণ করিতে হইবে। ইহাকেই আম্ভসী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রা অভ্যাস করিলে সলিলমধ্যে মরণের আশঙ্কা থাকে না এবং অসহ্য ভবসন্তাপ দূরে পলায়ন করে ॥ ৭২ ॥ (১)

ইতি আম্ভসীধারণামুদ্রাকথন।

---

(১) অন্য তন্ত্রে আম্ভসী ধারণামুদ্রার প্রণালী এইরূপ বর্ণিত আছে যথা—

"নাভিস্থানে ততো বায়ুং ধারয়েৎ পঞ্চ ঘটিকাং।
ততো জলভয়ং নাস্তি জলমৃত্যুর্ন যোগিনঃ ॥"

অর্থাৎ কুম্ভক দ্বারা নাভিদেশে প্রাণবায়ুকে পঞ্চ ঘটিকা যাবৎ ধারণ করিবে, ইহাকেই আম্ভসী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রা সাধন করিলে জলভয় থাকে না এবং সলিলে কদাপি যোগীর মৃত্যু সংঘটিত হয় না।

অথ আম্ভসীমুদ্রায়া ফলকথনং।

আম্ভসীং পরমাং মুদ্রাং যো জানাতি যোগবিৎ।
জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং তস্য নো ভবেৎ॥ ৭৩॥

যে যোগবিৎ সাধক এই আম্ভসীমুদ্রা পরিজ্ঞাত আছেন, ভীষণ গভীর সলিলমধ্যে নিপতিত হইলেও তাঁহার মৃত্যু সংঘটিত হয় না॥ ৭৩॥

ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা গোপনীয়া প্রযত্নতঃ।
প্রকাশাৎ সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎ সত্যং বচ্মি চ তত্ত্বতঃ॥ ৭৪॥

ইতি আম্ভসীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

এই আম্ভসীমুদ্রা পরম শ্রেষ্ঠ মুদ্রা বলিয়া কীর্ত্তিত, ইহা সযত্নে গোপন রাখিবে, আমি সত্য করিয়া বলিতেছি, ইহা প্রকাশ করিলে সিদ্ধিহানি হয়॥ ৭৪॥

ইতি আম্ভসীমুদ্রার ফলকথন।

অথ আগ্নেয়ীধারণামুদ্রাকথনং।

যন্নাভিস্থিতমিন্দ্রগোপসদৃশং বীজং ত্রিকোণান্বিতং
তত্ত্বং তেজোময়ং প্রদীপ্তমরুণং রুদ্রেণ যৎসিদ্ধিদং।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চ ঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা কালগভীরভীতিহরণী বৈশ্বানরী ধারণা॥ ৭৫॥

ইতি আগ্নেয়ীধারণামুদ্রাকথনং।

নাভিস্থল অগ্নিতত্ত্বের স্থান, ইহার বর্ণ ইন্দ্রগোপকীট সদৃশ রক্ত; রকার ইহার বীজ, ইহার আকৃতি ত্রিকোণ এবং রুদ্র ইহার দেবতা। এই তত্ত্ব তেজঃপুঞ্জশালী, দীপ্তিমান্ ও সিদ্ধিদায়ক। যোগবলে এই অগ্নিতত্ত্বের

উদয় করাইয়া একাগ্রচিত্তে পঞ্চ ঘটিকা যাবৎ কুম্ভকযোগে প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। ইহারই নাম আগ্নেয়ী ধারণা মুদ্রা। ইহার অভ্যাস করিলে সংসার-ভয় দূরীভূত হয় এবং হুতাশনে সাধকের মৃত্যু সংঘটিত হয় না। ৭৫॥ (১)

ইতি অগ্নেয়ীধারণামুদ্রাকথন।

অথ আগ্নেয়ীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

প্রদীপ্তে জ্বলিতে বহ্নৌ যদি পততি সাধকঃ।
এতন্মুদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুভাক্॥ ৭৬॥

ইতি আগ্নেয়ীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

যদি সাধক প্রদীপ্ত বহ্নিমধ্যেও নিপতিত হন, তাহাহইলে এই মুদ্রার প্রসাদে জীবিত থাকিবেন, তাঁহাকে কদাচ কালগ্রাসে নিপতিত হইতে হইবে না॥ ৭৬॥

ইতি আগ্নেয়ী ধারণামুদ্রার ফলকথন।

অথ বায়বীধারণামুদ্রাকথনং।

যদ্ভিন্নাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং ধূম্রাবভাসং পরং
তত্ত্বং সত্ত্বময়ং যকারসহিতং যত্রেশ্বরো দেবতা।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা খে গমনং করোতি যমিনাং স্যাদ্বায়বী ধারণা॥ ৭৭॥

ইতি বায়বীধারণামুদ্রাকথনং।

---

(১) তন্ত্রান্তরে এই মুদ্রার প্রণালী যেরূপ লিখিত আছে, তাহা এস্থলে উদ্ধৃত হইল, যথা—

"নাভ্যূর্দ্ধমণ্ডলে বায়ুং ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাং।
আগ্নেয়ী ধারণা সেয়ং ন মৃত্যুস্তস্য বহ্নিনা।
ন দহ্যতে শরীরং হি প্রদীপ্তে বহ্নিকুণ্ডকে॥"

অর্থাৎ পঞ্চঘটিকা পর্য্যন্ত কুম্ভকযোগে নাভির ঊর্দ্ধভাগে প্রাণবায়ুকে ধারণ করিবে। ইহাকেই আগ্নেয়ী ধারণা কহে। এই মুদ্রার আচরণ করিলে অগ্নিমধ্যে মৃত্যুভয় থাকে না। যদি সাধক প্রদীপ্ত বহ্নিকুণ্ডে নিক্ষিপ্ত হন, তথাপি তাঁহার দেহ দগ্ধীভূত হইবে না।

বায়ুতত্ত্বের বর্ণ মর্দ্দিত অঞ্জন ও ধূমের ন্যায় কৃষ্ণবর্ণ, যকার ইহার বীজ এবং ঈশ্বর ইহার দেবতা। এই তত্ত্ব সত্ত্বগুণময়। যোগপ্রভাবে এই বায়ুতত্ত্বকে উদিত করাইয়া একাগ্রচিত্তে কুম্ভকদ্বারা প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ পূর্ব্বক পঞ্চঘটিকাযাবৎ ধারণ করিবে। ইহারই নাম বায়বী ধারণামুদ্রা। এই মুদ্রার আচরণ করিলে বায়ু হইতে কদাচ মৃত্যু সংঘটিত হয় না এবং সাধক শূন্য বিচরণ করিবার শক্তি প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ৭৭ ॥ (১)

ইতি বায়বীধারণামুদ্রাকথন।

অথ বায়বীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী।
বায়ুনা ম্রিয়তে নাপি খে গতিপ্রদায়িনী ॥ ৭৮ ॥

এই মুদ্রা শ্রেষ্ঠমুদ্রা বলিয়া অভিহিত, ইহাদ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনাশ পায়, যে ব্যক্তি ইহার আচরণ করেন, বায়ুতে তাঁহার কদাচ মৃত্যু হয় না এবং এই মুদ্রা গগনে বিচরণশক্তি প্রদান করে ॥ ৭৮ ॥

শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়া যস্যকস্যচিৎ।
দত্তে চ সিদ্ধিহানিঃ স্যাৎ সত্যং বচি চ চণ্ড তে ॥ ৭৯ ॥

ইতি বায়বীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

---

(১) বায়বীধারণামুদ্রার প্রণালী মতান্তরে এইরূপ বর্ণিত আছে, যথা—

"নাভি ভ্রুবোর্হি মধ্যে তু প্রাদেশদ্বয়সম্মিতে।
ধারয়েৎ পঞ্চঘটিকাং বায়ুং সৈষ হি বায়বী।
ধারণাত্তস্য বায়োস্তু যোগিনো ন ভয়ং ভবেৎ ॥"

অর্থাৎ নাভি ও ভ্রূর মধ্যে প্রাদেশদ্বয়পরিমিত স্থানে পঞ্চ ঘটিকা যাবৎ কুম্ভকদ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিবে। ইহাকেই বায়বী ধারণা মুদ্রা কহে। এইরূপ বায়ু ধারণ করিলে যোগিকে কোনরূপ ভয়ে নিপতিত হইতে হয় না।

যে ব্যক্তি শঠ ও ভক্তিহীন, তাহাকে কদাচ এই মুদ্রা প্রদান করিবে না। হে চণ্ডকপালে ! আমি তোমার নিকট সত্য করিয়া বলিতেছি, শঠ বা ভক্তিহীন ব্যক্তিকে এই মুদ্রা প্রদান করিলে সিদ্ধি হানি হইয়া যায়॥ ৭৯॥

ইতি বায়বীধারণামুদ্রার ফলকথনং।

অথ আকাশীধারণামুদ্রাকথনং।

যৎসিন্ধৌ বরশুদ্ধবারিসদৃশং ব্যোমং পরং ভাসিতং
তত্ত্বং দেবসদাশিবেন সহিতং বীজং হকারান্বিতং।
প্রাণাংস্তত্র বিনীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্য্যান্নভোধারণা॥ ৮০॥

ইতি আকাশীধারণ মুদ্রাকথনং।

ইতি পঞ্চধারণামুদ্রা।

আকাশতত্ত্বের বর্ণ বিশুদ্ধ সাগরবারির ন্যায়, সদাশিব ইহার দেবতা এবং হকার ইহার বীজ। এই আকাশতত্ত্বকে যোগপ্রভাবে উদিত করিয়া একাগ্রমনে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণ করত পঞ্চঘটিকা যাবৎ কুম্ভকযোগে ধারণ করিবে। ইহাকেই আকাশীধারণামুদ্রা কহে। ইহা সাধন করিলে দেবত্ব ও মুক্তিলাভ হয়॥ ৮০ (১)

ইতি আকাশীধারণামুদ্রাকথন।

---

(১) তন্ত্রান্তরে আকাশীধারণামুদ্রা এইরূপ বর্ণিত আছে যথা——

"ভ্রূমধ্যাদুপরিষ্টাত্তু ধার্য্য যৎ পঞ্চনাড়িকাং
বায়ুং যোগী প্রযত্নেন সেয়মাকাশীধারণা।
আকাশধারণং কুর্ব্বন মৃত্যুং জয়তি তত্ত্বতঃ।
যত্র তত্র স্থিতো যোগী সুখমত্যন্তমশ্নুতে॥"

অর্থাৎ যোগী পঞ্চ ঘটিকা পর্য্যন্ত যত্নসহকারে ভ্রূমধ্যে কুম্ভকযোগে প্রাণবায়ুকে ধারণ করিবে। ইহাকেই আকাশীধারণা মুদ্রা কহে। এই মুদ্রার প্রভাবে মৃত্যুকে জয় করা যায় এবং যোগী যেখানেই কেন অবস্থিত করুন না, সেই স্থানেই পরমসুখ প্রাপ্ত হন।

অথ আকাশীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

আকাশীধারণাং মুদ্রাং যো বেত্তি স যোগবিৎ।
ন মৃত্যুর্জায়তে তস্য প্রলয়ে নাবসীদতি ॥ ৮১ ॥

ইতি আকাশীধারণামুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

ইতি পঞ্চধারণামুদ্রা।

যে ব্যক্তি আকাশীধারণামুদ্রা অবগত আছেন, তিনিই পরম যোগবেত্তা বলিয়া অভিহিত। তাঁহাকে কিছুতেই মৃত্যুমুখে নিপতিত হইতে হয় না, অর্থাৎ তিনি ইচ্ছামৃত্যু হইয়া থাকেন এবং তিনি প্রলয়কালেতেও অবসন্ন হন না ॥ ৮১ ॥ (১)

ইতি আকাশীধারণমুদ্রার ফলকথন।

ইতি পঞ্চধারণামুদ্রা।

---

(১) পঞ্চধারণামুদ্রার ফল শিবসংহিতাতে এইরূপ লিখিত আছে যথা—

"মেধাবী পঞ্চভূতানাং ধারণাং যঃ সমভ্যসেৎ।
শতব্রহ্মাগতেনাপি মৃত্যুস্তস্য ন বিদ্যতে।
এবঞ্চ ধারণাঃ পঞ্চ কুর্য্যাদ যোগী বিধানতঃ।
ততো দৃঢ়শরীরস্য মৃত্যুবস্য ন বিদ্যতে।
ইত্যেবং পঞ্চভূতানাং ধারণং যঃ সমভ্যসেৎ।
ব্রহ্মণঃ প্রলয়ে বাপি তস্য মৃত্যুর্ন বিদ্যতে ॥"

অর্থাৎ যে মেধাবী ব্যক্তি পঞ্চধারণা অভ্যাস করেন, শত ব্রহ্মাপতন হইলেও তাঁহাকে মৃত্যুমুখে নিপতিত হইতে হয় না। অতএব সাধক বিধানানুসারে পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রার আচরণ করিবেন। ইহার প্রভাবে শরীর দৃঢ় হয় এবং মৃত্যু পরাজিত হইয়া থাকে। যে ব্যক্তি এই পঞ্চভূত ধারণা মুদ্রা অভ্যাস করেন, প্রলয় সময়েও তিনি জীবিত থাকেন।

অথ অশ্বিনীমুদ্রাকথনং।

আকুঞ্চয়েদ্‌ গুদদ্বারং প্রকাশয়েৎ পুনঃ পুনঃ।
সা ভবেদশ্বিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥ ৮২ ॥

ইতি অশ্বিনীমুদ্রাকথনং।

পুনঃ পুনঃ গুহ্যদ্বার আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে। ইহারই নাম অশ্বিনী মুদ্রা। এই মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী বলিয়া অভিহিত ॥ ৮ ॥

ইতি অশ্বিনীমুদ্রাকথন।

অথ অশ্বিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

অশ্বিনী পরমা মুদ্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী।
বলপুষ্টিকরী চৈব অকালমরণং হরেৎ ॥ ৮৩ ॥

ইতি অশ্বিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

এই পরমশ্রেষ্ঠ অশ্বিনীমুদ্রার প্রভাবে গুহ্যরোগ বিনাশ প্রাপ্ত হয়, বল ও পুষ্টি সাধন করে এবং ইহার প্রসাদে অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইতে হয় না ॥ ৮৩ ॥

ইতি অশ্বিনীমুদ্রার ফলকথন।

অথ পাশিনীমুদ্রাকথনং।

কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদ্দৃঢ়বন্ধনং।
সা এব পাশিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥ ৮৪ ॥

ইতি পাশিনীমুদ্রাকথনং।

পাদদ্বয় কণ্ঠের দিক্‌ দিয়া পৃষ্ঠে নিক্ষেপ করত পশ্চাৎ দৃঢ়রূপে বন্ধন করিতে হইবে। ইহারই নাম পাশিনী মুদ্রা। এই মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥ ৮৪ ॥

ইতি পাশিনীমুদ্রাকথন।

অথ পাশিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী।
সাধনীয়া প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাঙ্ক্ষিভিঃ ॥ ৮৫ ॥

ইতি পাশিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

পাশিনী পরম শ্রেষ্ঠ মুদ্রা, ইহা দ্বারা বল ও পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে, অতএব সিদ্ধিকাঙ্ক্ষী সাধকেরা সযত্নে ইহার সাধনা করিবেন ॥ ৮৫ ॥

ইতি পাশিনীমুদ্রার ফলকথন।

অথ কাকীমুদ্রাকথনং।

কাকচঞ্চুবদাস্যেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ।
কাকীমুদ্রা ভবেদেষা সর্ব্বরোগবিনাশিনী ॥ ৮৬ ॥

ইতি কাকীমুদ্রাকথনং।

স্বীয় আনন কাকের ঠোঁটের ন্যায় করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু পান করিতে হইবে। ইহারই নাম কাকীমুদ্রা। এই মুদ্রার প্রভাবে যাবতীয় রোগব্যাধি বিনাশ প্রাপ্ত হয় ॥ ৮৬ ॥

ইতি কাকীমুদ্রাকথন।

অথ কাকীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

কাকীমুদ্রা পরা মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেষু গোপিতা।
অস্যাঃ প্রসাদমাত্রেণ কাকবৎ নীরোগীভবেৎ ॥ ৮৭ ॥

ইতি কাকীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

এই পরম শ্রেষ্ঠ কাকী মুদ্রা সর্ব্বতন্ত্রেই গোপনীয় বলিয়া কথিত। ইহার প্রসাদে কাকবৎ নীরোগী হওয়া যায় ॥ ৮৭ ॥

ইতি কাকীমুদ্রার ফলকথন।

অথ মাতঙ্গিনীমুদ্রাকথনং।

কণ্ঠমগ্নে জলে স্থিত্বা নাসাভ্যাং জলমাহরেৎ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনর্ব্বক্ত্রেণ চাহরেৎ ॥ ৮৮ ॥
নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কুর্য্যাদেবং পুনঃ পুনঃ।
মাতঙ্গিনী পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥ ৮৯ ॥

ইতি মাতঙ্গিনীমুদ্রাকথনং।

কণ্ঠমগ্ন সলিল অবস্থিতি পূর্ব্বক প্রথমতঃ নাসিকাদ্বারা জল গ্রহণ করত মুখ দিয়া বিনিক্রান্ত করিয়া ফেলিবে। অনন্তর আবার মুখ দিয়া জল গ্রহণ পূর্ব্বক নাসা দ্বারা বহির্গত করিতে হইবে। পুনঃ পুনঃ এইরূপ আচরণ করিবে। ইহাকেই মাতঙ্গিনী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রার প্রসাদে জরা ও মৃত্যু সাধককে আক্রমণ করিতে পারে না ॥ ৮৮—৮৯ ॥

ইতি মাতঙ্গিনীমুদ্রাকথন।

অথ মাতঙ্গিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

বিরলে নির্জ্জনে দেশে স্থিত্বা চৈকাগ্রমানসঃ।
কুর্য্যান্মাতঙ্গিনীং মুদ্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে ॥ ৯০ ॥

নির্জ্জন স্থানে সমাসীন হইয়া একাগ্রচিত্তে এই মাতঙ্গিনী মুদ্রার আচরণ করিবে। এই মুদ্রার আচরণ করিলে সাধক মাতঙ্গবৎ বলশালী হইয়া থাকেন ॥ ৯০ ॥

যত্র তত্র স্থিতো যোগী সুখমত্যন্তমশ্নুতে।
তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সাধয়েৎ মুদ্রিকাং পরাং ॥ ৯১ ॥

ইতি মাতঙ্গিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

যোগী যে কোন স্থানেই অবস্থান করুন্ না কেন, এই মুদ্রার প্রসাদে পরম সুখলাভ করিয়া থাকেন। অতএব সর্ব্ব প্রযত্নে এই মুদ্রার আচরণ করিবে ॥ ৯১ ॥

ইতি মাতঙ্গিনীমুদ্রার ফলকথন।

অথ ভুজঙ্গিনীমুদ্রাকথনং।

বক্ত্রং কিঞ্চিৎ সুপ্রসার্য্য চানিলং গলয়া পিবেৎ।
সা ভবেদ্ ভুজগী মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী।। ৯২ ।।

ইতি ভুজঙ্গিনীমুদ্রাকথনং।

বদন কিঞ্চিৎ প্রসারিত করত গলা দ্বারা বায়ু পান করিতে হইবে। ইহাকেই ভুজঙ্গিনী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রা জরা ও মৃত্যু বিনাশ করে।। ৯২ ।।

ইতি ভুজঙ্গিনীমুদ্রাকথন।

অথ ভুজঙ্গিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

যাবচ্চ উদরে রোগমজীর্ণাদি বিশেষতঃ।
তৎ সর্ব্বং নাশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী।। ৯৩ ।।

ইতি ভুজঙ্গিনীমুদ্রায়াঃ ফলকথনং।

উদরমধ্যে অজীর্ণ প্রভৃতি যে কোন রোগ বিদ্যমান থাকে, এই ভুজঙ্গিনী মুদ্রার প্রসাদে অবিলম্বে তৎসমস্তই ধ্বংসপ্রাপ্ত হইয়া যায়।। ৯৩ ।।

ইতি ভুজঙ্গিনীমুদ্রার ফলকথন।

অথ মুদ্রাণাং ফলকথনং।

ইদন্তু মুদ্রাপটলং কথিতং চণ্ডকপালে।
বল্লভং সর্ব্বসিদ্ধানাং জরামরণনাশনং।। ৯৪ ।।

হে চণ্ডকপালে। এই তোমার নিকট যাবতীয় মুদ্রার বিষয় বর্ণন করিলাম। ইহাদ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনাশ প্রাপ্ত হয় এবং ইহা যাবতীয় সিদ্ধগণেরই প্রিয়।। ৯৪ ।।

শঠায় ভক্তিহীনায় ন দেয়ং যস্য কস্যচিৎ।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন দুর্ল্লভং মরুতামপি।। ৯৫ ।।

যে ব্যক্তি শঠ ও ভক্তিহীন তাহাকে কদাচ এই সকল মুদ্রা প্রদান করিবে না, যাহাকে তাহাকে ইহা প্রদান করা সমুচিত নহে, ইহা সযত্নে গোপনে রাখিবে, এই সকল মুদ্রা দেবগণের পক্ষেও দুর্লভ ।। ৯৫ ।।

ঋজবে শান্তচিত্তায় গুরুভক্তিপরায় চ।
কুলীনায় প্রদাতব্যং ভোগমুক্তিপ্রদায়কং ।। ৯৬ ।।

এই মুদ্রাসমূহ ভোগ ও মুক্তি প্রদান করে, যে ব্যক্তি ঋজু, শান্তচিত্ত, গুরুভক্তিপরায়ণ ও কুলীন, তাহাকেই ইহা প্রদান করিবে ।। ৯৬ ।।

মুদ্রাণাং পটলং হ্যেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনং ।
নিত্যমভ্যাসশীলস্য জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধনং ।। ৯৭ ।।

এই মুদ্রাসকল সর্ব্বব্যাধি বিনাশ করে । যে ব্যক্তি প্রতিদিন ইহা অভ্যাস করেন, তাঁহার জঠরাগ্নি প্রবর্দ্ধিত হইয়া থাকে ।। ৯৭ ।।

তস্য ন জায়তে মৃত্যুর্নাস্য জরাদিকং তথা ।
নাগ্নিজলভয়ং তস্য বায়োরপি কুতো ভয়ং ।। ৯৮ ।।

যে ব্যক্তি মুদ্রা সাধন করেন, কি মৃত্যু কি জরা তাঁহাকে আক্রমণ করিতে পারে না, কি অগ্নিভয়, কি জলভয়, কি বায়ুভয় কিছুতেই তাঁহার ভয় সঞ্চার হইবার সম্ভব নাই ।। ৯৮ ।।

কাসঃ শ্বাসঃ প্লীহা কুষ্ঠং শ্লেষ্মরোগাংশ্চ বিংশতিঃ ।
মুদ্রাণাং সাধনাচ্চৈব বিনশ্যন্তি ন সংশয়ঃ ।। ৯৯ ।।

মুদ্রা সাধন করিলে তৎপ্রসাদে কাস, শ্বাস, প্লীহা, কুষ্ঠ, এবং বিংশতিবিধ শ্লেষ্মারোগ সমস্তই বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে ।। ৯৯ ।।

বহুনা কিমিহোক্তেন সারং বচ্মি চ চণ্ড তে।
নাস্তি মুদ্রাসমং কিঞ্চিৎ সিদ্ধিদং ক্ষিতিমণ্ডলে॥ ১০০॥

ইতি মুদ্রাণাং ফলকথনং।

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে ঘটস্থ-যোগপ্রকরণে মুদ্রাপ্রয়োগো নাম তৃতীয়োপদেশঃ।

হে চণ্ড। তোমার নিকট আর অধিক কি বলিব, এইমাত্র সার জানিও যে, ধরাতলে মুদ্রার সমান সিদ্ধিপ্রদ আর কিছুই নাই॥ ১০০॥

ইতি তৃতীয়োপদেশ সমাপ্ত।

চতুর্থোপদেশঃ।

ঘেরণ্ড উবাচ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রত্যাহারকমুত্তম্।
যস্য বিজ্ঞানমাত্রেণ কামাদিরিপুনাশনং॥ ১॥

ঘেরণ্ড কহিলেন। অতঃপর অত্যুত্তম প্রত্যাহার যোগ বলিতেছি। ইহা অবগত হইলে কাম ক্রোধ, লোভ, মোহ, মদ ও মাৎসর্য্য এই ছয় রিপু বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে॥ ১॥

ততস্ততো নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ ২॥

চিত্ত যে যে বিষয়ে চঞ্চল হইয়া ভ্রমণ করে, প্রত্যাহার প্রসাদে তত্তৎবিষয় হইতে মন প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আত্মার বশতাপন্ন হয়॥ ২॥

পুরস্কারং তিরস্কারং সুশ্রাব্যং ভাবমায়কং।
মনস্তস্মান্নিয়ম্যৈতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ ৩॥

কি পুরস্কার, কি তিরস্কার, কি সুশ্রাব্য, কি অশ্রাব্য, যে কোন বিষয়েই হউক্ না কেন, ইহার প্রসাদে মন প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আত্মাতে বশীভূত হয়॥ ৩॥

সুগন্ধো বাপি দুর্গন্ধো ঘ্রাণেষু জায়তে মনঃ।
তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ॥ ৪॥

কি সুগন্ধ কি দুর্গন্ধ যে কোন বিষয়েই মন চঞ্চল হউক্ না কেন, এই প্রত্যাহারপ্রসাদে মন নিবৃত্ত হইয়া আত্মার বশতাপন্ন হইয়া থাকে॥ ৪॥

মধ্বাম্লকটুতিক্তাদিরসগতাদি যদা মনঃ।
তস্মাৎ প্রত্যাহরেদেতদাত্মন্যেব বশং নয়েৎ ॥ ৫ ॥

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে
প্রত্যাহারপ্রয়োগো নাম চতুর্থোপদেশঃ
সমাপ্তঃ।

কি মধুর, কি অম্ল, কি তিক্ত, কি কষায় যে কোন রসান্বিত বিষয়ে মন চঞ্চল হইবে না। যেন উহার প্রসাদে মন [illegible] হইতে প্রতিনিবৃত্ত হইয়া আত্মাতে নিযুক্ত হইয়া থাকে ॥ ৫ ॥

ইতি ঘেরণ্ডসংহিতায় প্রত্যাহার-
প্রয়োগনামক চতুর্থ উপদেশ
সমাপ্ত।

পঞ্চমোপদেশঃ।

—০—

ঘেরণ্ড-উবাচ।

অথাতঃ সংপ্রবক্ষ্যামি প্রাণায়ামস্য যদ্বিধিং।
যস্য সাধনমাত্রেণ দেবতুল্যো ভবেন্নরঃ ॥ ১ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন। অতঃপর প্রাণায়ামের বিধান বর্ণন করিতেছি প্রাণায়াম সধন করিলে মানব সুরসদৃশ হইযা থাকে ॥ ১ ॥

আদৌ স্থানং তথা কালং মিতাহারং তথাপরং।
নাড়ীশুদ্ধিঞ্চ তৎপশ্চাৎ প্রাণায়ামঞ্চ সাধয়েৎ ॥ ২ ॥

প্রাণাযাম সাধন করিতে হইলে চারিটী বিষয় আবশ্যকীয; প্রথমতঃ উপযুক্ত স্থান ও বিহিত সময, তৎপরে মিতাহার অভ্যাস, অবশেষে নাড়ীশুদ্ধি। এই চতুষ্টয় সাধিত হইলে তৎপরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে ॥ ২ ॥

অথ স্থাননির্ণয়ঃ।

দূরদেশে তথারণ্যে রাজধান্যাং জনান্তিকে।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে চ সিদ্ধিহা ভবেৎ ॥ ৩ ॥

দূরদেশে, অরণ্যে, রাজধানীতে ও জনসন্নিধানে যোগারম্ভ করা উচিত নহে. এই সকল স্থানে যোগসাধন করিলে সিদ্ধিহানি হইয়া থাকে ॥

অবিশ্বাসং দূরদেশে অরণ্যে রক্ষিবর্জ্জিতং।
লোকারণ্যে প্রকাশশ্চ তস্মাত্রীণি বিবর্জ্জয়েৎ ॥ ৪ ॥

দূরদেশে যোগসাধন করিলে অবিশ্বাস হয়, অরণ্যে যোগসাধন করিলে রক্ষকশূন্য হইয়া থাকিতে হয়, এবং জনসমীপে যোগসাধন করিলে তাহা

প্রকাশিত হইয়া পড়ে; সুতরাং এই স্থানত্রয় যোগসাধননিমিত্তে পরিত্যাজ্য ॥ ৪ ॥

সুদেশে ধার্ম্মিকে রাজ্যে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে।
তত্রৈকং কুটীরং কৃত্বা প্রাচীরৈঃ পরিবেষ্টিতং ॥ ৫ ॥
বাপীকূপতড়াগঞ্চ প্রাচীরমধ্যবর্ত্তি চ।
নাত্যুচ্চং নাতিনিম্নঞ্চ কুটীরং কীটবর্জিতং ॥ ৬ ॥
সম্যগ্‌গোময়লিপ্তঞ্চ কুটীরন্তত্র নির্ম্মিতং।
এবং স্থানেষু গুপ্তেষু প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ ॥ ৭ ॥

ইতি স্থাননির্ণয়ঃ।

যে দেশের রাজা ধর্ম্মপরায়ণ যে স্থানে খাদ্যদ্রব্য সুলভ ও ভুরিপরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায়, যে দেশে কোনরূপ উপদ্রব নাই; তাদৃশ সুদেশে একটী কুটীর নির্ম্মাণ করিবে। ঐ কুটীরের চতুর্দ্দিক প্রাচীর দ্বারা পরিবেষ্টিত হইবে, ঐ প্রাচীরের মধ্যবর্ত্তী স্থানে বাপী, কূপ ও তড়াগাদি জলাশয় সকল খনন করিবে, কুটীরটী অতি উচ্চ বা অতি নিম্ন হইবে না এবং উত্তমরূপে গোময়দ্বারা পরিলিপ্ত থাকিবে ও কোনরূপ কীটাদি তাহাতে অবস্থিতি করিবে না। এই প্রকারে কুটীর নির্ম্মাণ পূর্ব্বক সেই নিভৃত স্থানে প্রাণায়াম আচরণ করিবে ॥ ৫ ৭ ॥

ইতি স্থাননির্ণয়।

অথ কালনির্ণয়ঃ।

হেমন্তে শিশিরে গ্রীষ্মে বর্ষায়াঞ্চ ঋতৌ তথা।
যোগারম্ভং ন কুর্ব্বীত কৃতে যোগী হি রোগদঃ ॥ ৮ ॥

হেমন্ত, শীত, গ্রীষ্ম ও বর্ষা। এই ঋতুচতুষ্টয়ে যোগারম্ভ করা নিষেধ নহে। এই সকল ঋতুতে যোগারম্ভ করিলে সেই যোগ রোগ উৎপাদন করে ॥ ৮ ॥

বসন্তে শরদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ।
তথা যোগী ভবেৎ সিদ্ধো রোগান্মুক্তো ভবেদ্ধ্রুবং॥ ৯॥

বসন্ত ও শরৎ এই ঋতুদ্বয়ই যোগারম্ভে প্রশস্ত। এই দুই ঋতুতে যোগারম্ভ করিলে যোগী সিদ্ধ ও রোগবিমুক্ত হইতে পারেন, তাহাতে সন্দেহমাত্র নাই॥ ৯॥

চৈত্রাদিফাল্গুনান্তে চ মাঘাদি ফাল্গুনান্তিকে।
দ্বৌ দ্বৌ মাসৌ ঋতুভাগৌ অনুভাবশ্চতুশ্চতুঃ॥ ১০॥

চৈত্রমাস হইতে ফাল্গুনমাস পর্যন্ত দ্বাদশ মাসে ছয়টী ঋতু হয় এবং মাঘমাস হইতে (পর বৎসরের) ফাল্গুন মাস পর্যন্ত চতুর্দ্দশ মাসে ছয় ঋতুর অনুভব হয়। দুই দুই মাসে এক একটী ঋতু এবং চারি চারি মাসে এক একটী ঋতুর অনুভব হয়॥ ১০॥

বসন্তশ্চৈত্রবৈশাখৌ জ্যৈষ্ঠাষাঢৌ চ গ্রীষ্মকৌ।
বর্ষা শ্রাবণভাদ্রাভ্যাং শরদাশ্বিনকার্ত্তিকৌ।
মার্গপৌষৌ চ হেমন্তঃ শিশিরো মাঘফাল্গুনৌ॥ ১১॥

চৈত্র ও বৈশাখ এই দুইমাস বসন্ত ঋতু, জৈষ্ঠ্য ও আষাঢ় এই দুইমাস গ্রীষ্ম, শ্রাবণ ও ভাদ্র এই দুইমাস বর্ষা, আশ্বিন ও কার্ত্তিক এই দুইমাস শরৎ, অগ্রহায়ণ ও পৌষ এই দুইমাস শীতঋতু॥ ১১॥

অনুভাবং প্রবক্ষ্যামি ঋতূনাঞ্চ যথোদিতং।
মাঘাদি মাধবান্তেষু বসন্তানুভবশ্চতুঃ॥ ১২॥
চৈত্রাদি চাষাঢ়ান্তঞ্চ নিদাঘানুভবশ্চতুঃ।
আষাঢ়াদি চাশ্বিনান্তং প্রাবৃষানুভবশ্চতুঃ॥ ১৩॥
ভাদ্রাদিমার্গশীর্ষান্তং শরদোঽনুভবশ্চতুঃ।
কার্ত্তিকাদিমাঘমাসান্তং হেমন্তানুভবশ্চতুঃ।
মার্গাদিচতুরো মাসান্ শিশিরানুভবং বিদুঃ॥ ১৪॥

একণ যে যে মাসে যে যে ঋতুর অনুভব হয়, তাহা বলিতেছি। মাঘ হইতে বৈশাখ পর্য্যন্ত চারিমাসে বসন্ত ঋতুর অনুভব হয়। চৈত্র হইতে আষাঢ় পর্য্যন্ত চারিমাসে গ্রীষ্ম ঋতুর অনুভব হইয়া থাকে, আষাঢ় হইতে আশ্বিন পর্য্যন্ত বর্ষা ঋতুর অনুভব হয়, ভাদ্র হইতে অগ্রহায়ণ পর্য্যন্ত চারি মাসে শরৎ ঋতুর অনুভব হইয়া থাকে, কার্ত্তিক হইতে মাঘ পর্য্যন্ত চারি মাসে হেমন্ত ঋতুর অনুভব হয় এবং অগ্রহায়ণ হইতে ফাল্গুন পর্য্যন্ত চারিমাসে শীত ঋতুর অনুভূতি হইয়া থাকে ॥ ১২-১৪ ॥

বসন্তে বাপি শরদি যোগারম্ভং সমাচরেৎ।
তদা যোগো ভবেৎ সিদ্ধো বিনায়াসেন কথ্যতে ॥ ১৫ ॥

ইতি কালনির্ণয়ঃ।

বসন্ত ও শরৎঋতুতেই যোগারম্ভ করা বিধেয়। এই ঋতুদ্বয়ে যোগারম্ভ করিলে অবলীলাক্রমে সিদ্ধিলাভ করা যায় ॥ ১৫ ॥

ইতি কালনির্ণয়।

অথ মিতাহারঃ।

মিতাহারং বিনা যস্তু যোগারম্ভন্তু কারয়েৎ।
নানারোগো ভবেত্তস্য কিঞ্চিদ্‌যোগো ন সিধ্যতি ॥ ১৬ ॥

যে ব্যক্তি পরিমিত আহার না করিয়া অতিরিক্ত ভোজন পূর্ব্বক যোগারম্ভ করে, তাহাকে নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইতে হয় এবং তাহার যোগের বিন্দুমাত্রও সিদ্ধ হয় না ॥ ১৬ ॥

শাল্যন্নং যবপিণ্ডম্বা গোধূমপিণ্ডকং তথা।
মুদ্গং মাষচণকাদি শুভ্রঞ্চ তুষবর্জ্জিতং ॥ ১৭ ॥

যোগী ব্যক্তি শালিধান্যের অন্ন, যবপিণ্ড, (যবের ছাতু) গোধূমপিণ্ড (ময়দা), মুদ্গ (মুগের ডাইল) মাষকলায়, চণক, (ছোলা) এই সকল দ্রব্য ভোজন করিবে, কিন্তু ঐ সকল বস্তু শুভ্রবর্ণ ও তুষরহিত হওয়া আবশ্যক ॥ ১৭ ॥

পটোলং পনসং মানং কক্কোলঞ্চ শুকাশকং।
দ্রাঢ়িকাং কর্কটীং রম্ভাং ডুম্বরীং কণ্টকণ্টকং ॥ ১৮ ॥

পটোল, পনস, (কাঁঠাল) মানকচু, কক্কোল, বদরী, করঞ্জ, কাঁকুড়, রম্ভা, ডুমুর, এই সকল বস্তু যোগী ভক্ষণ করিবে ॥ ১৮ ॥

আমরম্ভাং বালরম্ভাং রম্ভাদণ্ডঞ্চ মূলকং।
বার্ত্তাকীং মূলকং ঋদ্ধিং যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ১৯ ॥

কাঁচকলা, বালরম্ভা, (ঠটেকলা) রম্ভাদণ্ড, (থোড) মূলা, বার্ত্তাকু ও ঋদ্ধি এই সকল বস্তু যোগীদিগের ভক্ষণ করা উচিত ॥ ১৯ ॥

বালশাকং কালশাকং তথা পটোলপত্রকং।
পঞ্চশাকং প্রশংসীয়াদ্বাস্তূকং হিলমোচিকাং ॥ ২০ ॥

বালশাক, কালশাক, পটোলপত্র, (পলতা) বেতো শাক ও হিলমোচিকা (হিঞ্চা) এই পঞ্চবিধ শাক যোগীগণের ভক্ষণবিষয়ে প্রশস্ত ॥ ২০ ॥

শুদ্ধং সুমধুরং স্নিগ্ধং উদরার্দ্ধং বিবর্জ্জিতং।
ভুজ্যতে সুরসং প্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ ॥ ২১ ॥

নির্ম্মল, সুমধুর, স্নিগ্ধ ও সুরস দ্রব্য সকল সন্তোষসহ ভক্ষণ পূর্ব্বক অর্দ্ধোদর পরিপূর্ণ করিবে এবং অর্দ্ধোদর শূন্য রাখিতে হইবে। ইহাকেই পণ্ডিতগণ মিতাহার বলিয়া থাকেন ॥ ২১ ॥

অন্নেন পূরয়েদর্দ্ধং তোয়েন তু তৃতীয়কং।
উদরস্য তুরীয়াংশং সংরক্ষেদ্বায়ুচারণে ॥ ২২ ॥

উদরের অর্দ্ধভাগ অন্নভোজন দ্বারা পরিপূর্ণ করিবে, জলপান দ্বারা তৃতীয়াংশ পূরণ করিবে এবং বায়ুচালনার্থ চতুর্থাংশ শূন্য রাখিতে হইবে ॥ ২২ ॥

কট্বম্লং লবণং তিক্তং ভৃষ্টঞ্চ দধি তক্রকম্।
শাকোৎকটং তথা মদ্যং তালঞ্চ পনসন্তথা ॥ ২৩ ॥
কুলত্থং মসূরং পাণ্ডুং কুষ্মাণ্ডং শাকদণ্ডকং।
তুম্বীকোলকপিত্থঞ্চ কণ্টবিল্বং পলাশকং ॥ ২৪ ॥
কদম্বং জম্বীরং বিম্বং লকুচং লশুনং বিষং।
কামরঙ্গং পিয়ালঞ্চ হিঙ্গু শাল্মলীকেমুকং।
যোগারম্ভে বর্জয়েত পথস্ত্রীবহ্নিসেবনং ॥ ২৫ ॥

কটু, অম্ল, লবণ, তিক্ত এই চতুর্বিধ রসান্বিত বস্তু, ভৃষ্টদ্রব্য, (ভাজা) দধি, তক্র, (ঘোল) ঘৃণিত শাক, সুরা, তাল, পাকা কাঁঠাল, কুলত্থ, মসূর, পাণ্ডু নামক ফল, কুষ্মাণ্ড, শাকদণ্ড, (ডাঁটা বা ডেঙ্গো খাঁড়া) তুম্বী, (লাউ) কুল, কপিত্থ, (কদবেল) কণ্টবিল্ব, পলাশ, কদম্ব, জম্বীর, (বাতাবিলেবু) বিম্ব, (তেলাকুঁচা) লকুচ, (মাদার বা ডহুয়া) রশুন, মৃণাল, কামরাঙ্গা, পিয়াল, হিঙ্গু, শাল্মলী ও কেমুক, (গাব) যোগারম্ভকালে যোগীর এই সকল দ্রব্য ভোজন করা সমুচিত নহে। পথপর্য্যটন, স্ত্রীসহবাস এবং বহ্নিসেবনও যোগারম্ভে নিষিদ্ধ ॥ ২৩ ২৫ ॥

নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং গুড়ং শর্করাদি চৈক্ষবং।
পক্করম্ভাং নারিকেলং দাড়িম্বমশিবাসবং।
দ্রাক্ষান্তু নবনীং ধাত্রীং রসমম্লং বিবর্জ্জিতং ॥ ২৬ ॥

যোগারম্ভে নবনীত, ঘৃত, ক্ষীর, গুড়, ইক্ষুজাত শর্করা প্রভৃতি, পক্ক রম্ভা, নারিকেল, দাড়িম্ব, দ্রাক্ষা, নবনীফল, আমলকী এবং অম্ল রসান্বিত বস্তু ভক্ষণ করা অবিধেয় ॥ ২৬ ॥

এলাজাতিলবঙ্গঞ্চ পৌরুষং জম্বু জাম্বুলং।
হরীতকীং খর্জ্জূরঞ্চ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ২৭ ॥

এলাইচ, জাতিফল, লবঙ্গ, তেজোদায়ক বস্তু, জম্বু, হরীতকী ও খর্জ্জূর এই সকল দ্রব্য যোগারম্ভে যোগী ব্যক্তি ভোজন করিবে ॥ ২৭ ॥

লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রপোষণং ।
মনোহভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ২৮ ॥

যে সকল দ্রব্য ভক্ষণ করিলে সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয়, যাহা স্নিগ্ধ, যদ্দ্বারা ধাতুর পুষ্টি সাধিত হইয়া থাকে, তাদৃশ মনোনীত প্রীতিকর বস্তু ভোজন করাই যোগীর কর্ত্তব্য ॥ ২৮ ॥

কাঠিন্যং দুরিতং পূতিমুষ্ণং পর্য্যুষিতং তথা ।
অতিশীতঞ্চাতি চোগ্রং ভক্ষ্যং যোগী বিবর্জ্জয়েৎ ॥ ২৯ ॥

যে সকল দ্রব্য কঠিন, যাহা ভোজন করিলে পাপসঞ্চার হয়, যাহা পূতিগন্ধবিশিষ্ট, অত্যন্ত উষ্ণ, পর্য্যুষিত, অতি শীতল এবং উগ্র, সেই সকল দ্রব্য যোগীগণের পক্ষে ভোজন করা নিষিদ্ধ ॥ ২৯ ॥

প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং বিনা ।
একাহারং নিরাহারং যামান্তে চ ন কারয়েৎ ॥ ৩০ ॥

প্রাতঃস্নান, উপবাস, শরীরে ক্লেশ প্রদান, একবার আহার, নিরাহার এই সকল যোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ, একপ্রহর কাল যাবৎ নিরাহারে অবস্থান করিলে দোষ নাই ॥ ৩০ ॥

এবং বিধিবিধানেন প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ।
আরম্ভে প্রথমে কুর্য্যাৎ ক্ষীরাজ্যং নিত্যভোজনং ।
মধ্যাহ্নে চৈব সায়াহ্নে ভোজনদ্বয়মাচরেৎ ॥ ৩১ ॥

ইতি মিতাহারঃ ।

এই প্রকার নিয়মানুসারে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয় । প্রাণায়াম করিবার অগ্রে প্রত্যহ ক্ষীর ও ঘৃত সেবন করিবে এবং মধ্যাহ্ন ও সায়ংকাল এই দুই সময়ে দুইবার আহার করিতে হইবে ॥ ৩১ ॥

ইতি মিতাহারকথন ।

অথ নাড়ীশুদ্ধিঃ।

কুশাসনে মৃগাজিনে ব্যাঘ্রাজিনে চ কম্বলে।
স্থলাসনে সমাসীনঃ প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ।
নাড়ীশুদ্ধিং সমাসাদ্য প্রাণায়ামং সমভ্যসেৎ॥ ৩২॥

কুশাসন, মৃগচর্ম্ম, ব্যাঘ্রচর্ম্ম, কম্বল অথবা স্থলাসনে প্রাঙ্মুখ বা উত্তর-মুখে সমাসীন হইয়া নাড়ীশুদ্ধি করত তৎপরে প্রাণায়াম সাধন করিতে অভ্যাস করিবে॥ ৩২॥

চণ্ডকাপালিরুবাচ।

নাড়ীশুদ্ধিং কথং কুর্য্যান্নাড়ীশুদ্ধিস্তু কীদৃশী।
তৎ সর্ব্বং শ্রোতুমিচ্ছামি তদ্বদস্ব দয়ানিধে॥ ৩৩॥

চণ্ডকাপালি জিজ্ঞাসা করিলেন, হে দয়ানিধে! নাড়ীশুদ্ধি কি প্রকারে করিতে হয়, নাড়ীশুদ্ধি কিরূপ, তাহা সবিশেষ শ্রবণ করিতে অভিলাষ হইয়াছে, অতএব তাহা কীর্ত্তন করুন॥ ৩৩॥

ঘেরণ্ড-উবাচ।

মলাকুলাসু নাড়ীষু মারুতো নৈব গচ্ছতি।
প্রাণায়ামঃ কথং সিদ্ধস্তত্ত্বজ্ঞানং কথং ভবেৎ।
তস্মাদাদৌ নাড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোহভ্যসেৎ॥ ৩৪॥

ঘেরণ্ড কহিলেন। মলাকুল নাড়ীর অভ্যন্তরে বায়ু সুচারুরূপে প্রবাহিত হইতে পারে না; সুতরাং প্রাণায়াম সাধন কিপ্রকারে হইবে এবং কিরূপে বা তত্ত্বজ্ঞানের সঞ্চার হইবে? এই কারণেই অগ্রে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া তৎপরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হয়॥ ৩৪॥

নাড়ীশুদ্ধির্দ্বিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্মনুস্তথা।
বীজেন সমনুং কুর্য্যান্নির্মনুং ধৌতকর্ম্মণা॥ ৩৫।

নাড়ীশুদ্ধি দ্বিবিধ; সমনু ও নির্ম্মনু। বীজমন্ত্র দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি করা যায়, তাহাকে সমনু এবং ধৌতিকর্ম্ম দ্বারা যে নাড়ীশুদ্ধি হইয়া থাকে, তাহাকে নির্ম্মনু নাড়ীশুদ্ধি কহে ।। ৩৫ ।।

ধৌতকর্ম্ম পুরা প্রোক্তং ষট্‌কর্ম্মসাধনে যথা।
শৃণুষ্ব সমনুং চণ্ড নাড়ীশুদ্ধিং যথা ভবেৎ ।। ৩৬ ।।

হে চণ্ড! ষট্‌কর্ম্ম বর্ণন সময়ে ধৌতকর্ম্ম কীর্ত্তন করিয়াছি, এক্ষণে যেরূপে সমনু নাড়ীশুদ্ধি করিতে হয়, তাহা শ্রবণ কর ।। ৩৬ ।।

উপবিশ্যাসনে যোগী পদ্মাসনং সমাচরেৎ।
গুর্ব্বাদিন্যাসনং কুর্য্যাদ্‌ যথৈব গুরুভাষিতং।
নাড়ীশুদ্ধিং প্রকুর্ব্বীত প্রাণায়ামবিশুদ্ধয়ে ।। ৩৭ ।।

সর্ব্বাগ্রে পদ্মাসনে সমাসীন হইয়া গুর্ব্বাদি ন্যাসের আচরণ করিবে, অনন্তর গুরুর আদেশানুসারে প্রাণায়াম সাধনের জন্য নাড়ীশুদ্ধি করিতে হইবে ।। ৩৭ ।।

বায়ুবীজং ততো ধ্যাত্বা ধূম্রবর্ণং সতেজসং।
চন্দ্রেণ পূরয়েদ্বায়ুং বীজং ষোড়শকৈঃ সুধীঃ ।। ৩৮ ।।
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং সূর্য্যনাড্যা চ রেচয়েৎ ।। ৩৯ ।।

অনন্তর বায়ুবীজ (১) ধ্যান করিয়া ঐ বীজ ষোড়শমাত্রা জপদ্বারা বাম নাসিকায় বায়ু পরিপূরণ করিবে। ধ্যানকালে ঐ বায়ুবীজকে তেজোময় ও ধূম্রবর্ণ বিবেচনা করিবে। চতুঃষষ্টিমাত্র জপসংখ্যাদ্বারা কুম্ভক করত ধারণ করিতে হইবে এবং দ্বাত্রিংশৎ মাত্রাদ্বারা দক্ষিণ নাসাপুটে রেচন করিবে ।। ৩৮ ৩৯ ।।

(১) বায়ুবীজ অর্থাৎ "যং" এই বীজ।

নাভিমূলাদ্বহ্নিমুত্থাপ্য ধ্যায়েত্তেজোঽবনীযুতং।
বহ্নিবীজষোড়শেন সূর্য্যনাড্যা চ পূরয়েৎ॥ ৪০॥
চতুঃষষ্ট্যা চ মাত্রয়া কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া বায়ুং শশিনাড্যা চ রেচয়েৎ॥ ৪১॥

নাভিমূল অগ্নিতত্ত্বের স্থান। যোগপ্রভাবে সেই নাভিমূল হইতে অগ্নিতত্ত্বকে সমুদিত করিয়া পৃথিবীতত্ত্বকে ঐ অগ্নিতত্ত্বে সংযুক্ত করত ধ্যান করিতে হইবে। অনন্তর ষোড়শমাত্রা অগ্নিবীজ (১) জপদ্বারা দক্ষিণনাসিকায় বায়ুপূরণ করিবে। এই প্রকার চতুঃষষ্টি মাত্রাদ্বারা কুম্ভক করিয়া বায়ুধারণ পূর্ব্বক দ্বাত্রিংশৎ মাত্রা জপদ্বারা বামনাসিকাদ্বারা ঐ বায়ু রেচন করিবে। ৪০ ৪১॥

নাসাগ্রে শশধৃগ্বিম্বং ধ্যাত্বা জ্যোৎস্নাসমন্বিতং।
ঠং বীজষোড়শেনৈব ইড়য়া পূরয়েন্মরুৎ॥ ৪২॥
চতুঃষষ্ট্যা মাত্রয়া চ বং বীজেনৈব ধারয়েৎ।
অমৃতং প্লাবিতং ধ্যাত্বা নাড়ীধৌতং বিভাবয়েৎ।
লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢ়ং ভাব্যং বিরেচয়েৎ॥ ৪৩॥

অনন্তর নাসিকার অগ্রদেশে জ্যোৎস্নাসমন্বিত চন্দ্রবিম্বের ধ্যান পূর্ব্বক "ঠং" এই বীজ ষোড়শমাত্রা জপদ্বারা বামনাসিকায় বায়ু পরিপূরণ করিবে। অনন্তর জলবীজ অর্থাৎ "বং" এই বীজ চতুঃষষ্টিমাত্রা জপদ্বারা সুষুম্না নাড়ীতে কুম্ভকযোগে বায়ুধারণ করিতে হইবে। পরে এইরূপ ধ্যান করিতে হইবে যে, নাসার অগ্রভাগস্থ চন্দ্রবিম্ব হইতে যে সুধাধারা বিগলিত হইতেছে, তদ্দ্বারা শরীরস্থ যাবতীয় নাড়ী ধৌত হইয়া যাইতেছে। এইরূপ ধ্যান পূর্ব্বক পৃথিবীবীজ অর্থাৎ "লং" এই বীজ দ্বাত্রিংশন্মাত্রা জপদ্বারা দক্ষিণ নাসিকা দিয়া সেই পূরিত বায়ু রেচন করিবে॥ ৪২-৪৩॥

---

(১) অগ্নিবীজ অর্থাৎ "রং" এই বীজ।

এবম্বিধাং নাড়ীশুদ্ধিং কৃত্বা নাড়ীং বিশোধয়েৎ।
দৃঢ়ো ভূত্বাসনং কৃত্বা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ॥ ৪৪॥

এইরূপে নাড়ীশুদ্ধি পূর্ব্বক দৃঢ়ভাবে আসনে সমাসীন হইয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে॥ ৪৪॥

সহিতঃ সূর্য্যভেদশ্চ উজ্জায়ী শীতলী তথা।
ভস্ত্রিকা ভ্রামরী মূর্চ্ছা কেবলী চাষ্টকুম্ভিকাঃ॥ ৪৫॥

কুম্ভক অষ্টবিধ; সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা এবং কেবলী॥ ৪৫॥

সহিতো দ্বিবিধঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামং সমাচরেৎ।
সগর্ভো বীজমুচ্চার্য্য নির্গর্ভো বীজবর্জিতঃ॥ ৪৬॥

সহিত কুম্ভক দ্বিবিধ; সগর্ভ ও নির্গর্ভ। যে কুম্ভক বীজমন্ত্র সমুচ্চারণ পূর্ব্বক সাধিত হয়, তাহাকে সগর্ভ এবং যে কুম্ভক বীজমন্ত্র বর্জ্জিত, তাহাকে নির্গর্ভ কুম্ভক কহে॥ ৪৬॥

প্রাণায়ামং সগর্ভঞ্চ প্রথমং কথয়ামি তে।
সুখাসনে চোপবিশ্য প্রাঙ্মুখো বাপ্যুদঙ্মুখঃ।
ধ্যায়েদ্বিধিং রজোগুণং রক্তবর্ণমবর্ণকং॥ ৪৭॥

সগর্ভ প্রাণায়াম কি প্রকারে সাধন করিতে হয়, অগ্রে তাহা বলিতেছি, শ্রবণ কর। পূর্ব্বমুখ অথবা উত্তরমুখ হইয়া সুখাসনে উপবেশন পূর্ব্বক ব্রহ্মাকে ধ্যান করিবে। ব্রহ্মা শোণিতবর্ণ, অকাররূপী এবং রজোগুণবিশিষ্ট॥ ৪৭॥

ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং মাত্রয়া ষোড়শৈঃ সুধীঃ।
পূরকান্তে কুম্ভকাদ্যে কর্ত্তব্যস্তূড্ডীয়ানকঃ॥ ৪৮॥

অনন্তর ধীমান্ সাধক "অং" এই বীজ ষোড়শমাত্রা জপদ্বারা বামনা-

সিকাপুটে বায়ু পরিপূরণ করিবে। কুম্ভক করিবার অগ্রে এবং বায়ুপূরণ করিবার অন্তে প্রথমে উড্ডীয়ানবন্ধ আচরণ করিতে হয় ॥ ৪৮ ॥

সত্ত্বময়ং হরিং ধ্যাত্বা উকারং কৃষ্ণবর্ণকং।
চতুঃষষ্ট্যা চ মাত্রয়া কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ ॥ ৪৯ ॥

অনন্তর সত্ত্বগুণসংযুক্ত, উকাররূপী, কৃষ্ণবর্ণ হরির ধ্যান পূর্ব্বক "উং" এই বীজ চতুঃষষ্টিমাত্রা জপদ্বারা কুম্ভকযোগে বায়ু ধারণ করিবে ॥ ৪৯ ॥

তমোময়ং শিবং ধ্যাত্বা মকারং শুক্লবর্ণকং।
দ্বাত্রিংশন্মাত্রয়া চৈব রেচয়েদ্বিধিনা পুনঃ ॥ ৫০ ॥

অনন্তর তমোগুণসংযুক্ত মকাররূপী শ্বেতবর্ণ শিবের ধ্যান পূর্ব্বক "মং" এই বীজ দ্বাত্রিংশন্মাত্রা জপদ্বারা দক্ষিণ নাসাপুট দিয়া পূরিত বায়ু রেচন করিবে ॥ ৫০ ॥

পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য্য কুম্ভকেনৈব ধারয়েৎ।
ইড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ তদ্বীজেন ক্রমেণ তু ॥ ৫১ ॥

অনন্তর পুনরায় উক্তপ্রকারে উল্লিখিত বীজসকল যথাসংখ্যক জপ-দ্বারা দক্ষিণনাসিকায় বায়ুপূরণ পূর্ব্বক কুম্ভকযোগে ধারণ করিয়া পরে বামনাসাপুট দ্বারা রেচন করিবে ॥ ৫১ ॥

অনুলোমবিলোমেন বারম্বারঞ্চ সাধয়েৎ।
পুরকান্তে কুম্ভকান্তং ধৃতনাসাপুটদ্বয়ং।
কনিষ্ঠানামিকাঙ্গুষ্ঠৈঃ তর্জ্জনীমধ্যমাং বিনা ॥ ৫২ ॥

এইরূপে পুনঃপুনঃ অনুলোমবিলোমক্রমে প্রাণায়ামানুষ্ঠান করিবে। বায়ুপূরণের শেষ হইতে কুম্ভকের শেষ পর্য্যন্ত তর্জ্জনী ও মধ্যমা ভিন্ন কনিষ্ঠা, অনামিকা ও অঙ্গুষ্ঠ এই অঙ্গুলীত্রয় দ্বারা নাসাপুটদ্বয় ধরিতে হইবে; অর্থাৎ যে সময় কুম্ভক করিবে, তৎকালে বামনাসিকা কনিষ্ঠা ও অনামিকা দ্বারা এবং দক্ষিণ নাসিকা কেবল অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলী দ্বারা ধৃত করিবে ॥ ৫২ ॥

প্রাণায়ামং নির্গর্ভন্তু বিনা বীজেন জায়তে।
একাদি শত পর্য্যন্তং পূরকুম্ভকরেচনং ॥ ৫৩ ॥

বীজমন্ত্র ব্যতিরেকে নির্গর্ভ প্রাণায়াম হইয়া থাকে। পূরক, কুম্ভক ও রেচক এই তিন অঙ্গসমন্বিত প্রাণায়াম সাধনে এক হইতে একশত পর্য্যন্ত মাত্রা আছে ॥ ৫৩ ॥ (১)

উত্তমা বিংশতির্মাত্রা ষোড়শী মাত্রা মধ্যমা।
অধমা দ্বাদশীমাত্রা প্রাণায়ামাস্ত্রিধা স্মৃতাঃ ॥ ৫৪ ॥

মাত্রানুসারে প্রাণায়াম ত্রিবিধ; বিংশতিমাত্রা, ষোড়শমাত্রা ও দ্বাদশমাত্রা। বিংশতিমাত্রা প্রাণায়াম উত্তম, ষোড়শমাত্রা মধ্যম এবং দ্বাদশমাত্রা প্রাণায়াম অধম ॥ ৫৪ ॥ (২)

অধমাজ্জায়তে ঘর্ম্মং মেরুকম্পশ্চ মধ্যমাৎ।
উত্তমাচ্চ ভূমিত্যাগস্ত্রিবিধং সিদ্ধিলক্ষণং ॥ ৫৫ ॥

অধমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিলে দেহে স্বেদ বিনির্গত হইয়া থাকে, মধ্যমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিলে মেরুকম্প উপস্থিত হয়, অর্থাৎ মেরুদণ্ডের ন্যায় একটী নাড়ী গুহ্য হইতে ব্রহ্মরন্ধ্র পর্য্যন্ত সমুত্থিত হইয়াছে, সেই নাড়ী কাঁপিতে থাকে আর উত্তমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিলে ভূমিত্যাগশক্তি জন্মে, অর্থাৎ সাধক ভূতল হইতে শূন্যে সমুত্থিত হইয়া বিচরণ করিতে পারেন। স্বেদবিনির্গম, মেরুকম্প ও ভূত্যাগ এই তিনটী প্রাণায়ামসিদ্ধির চিহ্ন ॥ ৫৫ ॥

---

(১) পূরকে এক গুণ মাত্রা, রেচকে দ্বিগুণ এবং কুম্ভকে চতুর্গুণ মাত্রা।

(২) উত্তমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিতে হইলে পূরকে বিংশতিমাত্রা, কুম্ভকে অশীতিমাত্রা এবং রেচকে চল্লিশমাত্রা নির্দ্দিষ্ট আছে। এই প্রকার মধ্যম ও অধমমাত্রা প্রাণায়াম সাধন করিতে হইলে চারিগুণ ও দ্বিগুণক্রমে কুম্ভকে ও রেচকে মাত্রার সংখ্যার নিরূপণ করিতে হইবে।

প্রাণায়ামাৎ খেচরত্বং প্রাণায়ামাৎ রোগনাশনং।
প্রাণায়ামাদ্বোধয়েচ্ছক্তিং প্রাণায়ামান্মনোন্মনী॥
আনন্দো জায়তে চিত্তে প্রাণায়ামী সুখী ভবেৎ॥ ৫৬॥

প্রাণায়াম সাধন করিলে তৎপ্রভাবে খেচরত্বশক্তি জন্মে অর্থাৎ সাধক শূন্যে বিচরণ করিতে পারে, ইহার প্রসাদে রোগরাশি বিদূরিত হয়, প্রাণায়ামের প্রসাদে পরমাত্মাশক্তি প্রবোধিত হইয়া থাকে এবং ইহার প্রভাবে দিব্যজ্ঞান লাভ হয়। যে ব্যক্তি প্রাণায়াম সাধন করেন, তাঁহার চিত্তে অনির্ব্বচনীয় আনন্দ জন্মে এবং তিনি পরম সুখী হইয়া থাকেন॥ ৫৬

অথ সূর্য্যভেদকুম্ভকঃ।

ঘেরণ্ড-উবাচ।

কথিতং সহিতং কুম্ভং সূর্য্যভেদনকং শৃণু।
পূরয়েৎ সূর্য্যনাড্যা চ যথাশক্তি বহির্ম্মরুৎ॥ ৫৭॥
ধারয়েদ্বহুযত্নেন কুম্ভকেন জলন্ধরৈঃ।
যাবৎ স্বেদং নখকেশাভ্যাং তাবৎ কুর্ব্বন্তু কুম্ভকং॥ ৫৮॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ডকপালে! সহিত কুম্ভকের বিবরণ বর্ণন করিলাম, এক্ষণ সূর্য্যভেদ নামক কুম্ভকের বিষয় বলিতেছি, অবধান কর। সর্ব্বাগ্রে জালন্ধরবন্ধনামক মুদ্রার অনুষ্ঠান পূর্ব্বক দক্ষিণনাসিকায় বায়ু পূরণ করিবে, অতিযত্নের সহিত কুম্ভকযোগে ঐ বায়ু ধারণ করিতে হইবে। যাবৎ নখ ও কেশ হইতে ঘর্ম্ম বিনিঃসৃত না হয়, তাবৎ কুম্ভক দ্বারা বায়ুধারণ করিবে॥ ৫৭-৫৮॥

প্রাণোঽপানঃ সমানশ্চোদানব্যানৌ তথৈব চ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ॥ ৫৯॥

প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এই বায়ুপঞ্চ অন্তরস্থ এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই বায়ুপঞ্চ বহিস্থিত॥ ৫৯॥

হৃদি প্রাণো বহেন্নিত্যং অপানো গুদমণ্ডলে।
সমানো নাভিদেশে তু উদানঃ কণ্ঠমধ্যগঃ ॥ ৬০ ॥
ব্যানো ব্যাপ্য শরীরে তু প্রধানাঃ পঞ্চ বায়বঃ।
প্রাণাদ্যাঃ পঞ্চ বিখ্যাতা নাগাদ্যাঃ পঞ্চ বায়বঃ ॥ ৬১ ॥

প্রাণ হৃদয়দেশে, অপান গুহ্যে, সমান নাভিতে, উদান কণ্ঠমধ্যে এবং ব্যান বায়ু সমস্ত দেহ ব্যাপ্ত করিয়া প্রবাহিত হইতেছে। এই পঞ্চবায়ুই অন্তঃস্থ বলিয়া বিখ্যাত এবং নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই পাঁচটী বহিস্থ বায়ু ॥ ৬০-৬১ ॥

তেষামপি চ পঞ্চানাং স্থানানি চ বদাম্যহং।
উদ্গারে নাগ আখ্যাতঃ কূর্ম্মস্তূন্মীলনে স্মৃতঃ ॥ ৬২ ॥
কৃকরঃ ক্ষুৎকৃতে জ্ঞেয়ো দেবদত্তো বিজৃম্ভণে।
ন জহাতি মৃতে ক্বাপি সর্ব্বব্যাপী ধনঞ্জয়ঃ ॥ ৬৩ ॥

এই পঞ্চ বহিস্থ বায়ু যে যে স্থানে প্রবাহিত হইতেছে, তাহা কীর্ত্তন করিতেছি। নাগবায়ু উদ্গারে, কূর্ম্মবায়ু উন্মীলনে, কৃকর বায়ু ক্ষুৎকারে, দেবদত্ত বায়ু জৃম্ভণে প্রবাহিত হয়, ধনঞ্জয় নামক বায়ু দেহত্যাগ হইলেও মৃত শরীরে প্রবাহিত হইয়া থাকে ॥ ৬২-৬৩ ॥ (১)

নাগো গৃহ্নাতি চৈতন্যং কূর্ম্মশ্চৈব নিমেষণং।
ক্ষুত্তৃটং কৃকরশ্চৈব জৃম্ভণং চতুর্থেন তু।
ভবেদ্ধনঞ্জয়াচ্ছব্দং ক্ষণমাত্রং ন নিঃসরেৎ ॥ ৬৪ ॥

---

(১) উদ্গার—ঢেকুর্‌তোলা। উন্মীলন—নয়নের উন্মেষ। ক্ষুৎকার—হাঁচি। জৃম্ভণ—হাই।

নাগবায়ু চৈতন্যসম্পাদন করে, কূর্ম্মবায়ু দ্বারা নিমেষণ, কৃকর বায়ুদ্বারা ক্ষুধা ও তৃষ্ণা এবং দেবদত্ত বায়ু দ্বারা জৃম্ভণকার্য্য সাধিত হয়। ধনঞ্জয় বায়ু হইতে শব্দ সমুৎপাদিত হইয়া থাকে। এই বায়ু কোন অবস্থাতেই দেহত্যাগ করে না॥ ৬৪॥ (১)

---

(১) দশপ্রাণের বিষয় শিবসংহিতাতে যেরূপ লিখিত আছে, তাহা এই স্থলে উদ্ধৃত হইল। যথা—

"হৃদ্যস্তি পঙ্কজং দিব্যং দিব্যলিঙ্গেন ভূষিতং।
কাদিঠান্তাক্ষরোপেতং দ্বাদশার্ণবিভূষিতং।
প্রাণো বসতি তত্রৈব বাসনাভিরলঙ্কৃতঃ।
অনাদিকর্ম্মসংশ্লিষ্টঃ প্রাপ্যাহঙ্কারসংযুতঃ।
প্রাণস্য বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ।
বর্ত্তন্তে তানি সর্ব্বাণি কথিতুং নৈব শক্যতে।
প্রাণোঽপানঃ সমানশ্চোদানো ব্যানশ্চ পঞ্চমঃ।
নাগঃ কূর্ম্মশ্চ কৃকরো দেবদত্তো ধনঞ্জয়ঃ।
দশনামানি মুখ্যানি ময়োক্তানীহ শাস্ত্রতঃ।
কুর্ব্বন্তি তেঽত্র কার্য্যানি প্রেরিতানি স্বকর্ম্মভিঃ।
অত্রাপি বায়বঃ পঞ্চ মুখ্যাঃ স্যুর্দশতঃ পুনঃ।
তত্রাপি শ্রেষ্ঠকর্ত্তারৌ প্রাণাপানৌ ময়োদিতৌ।
হৃদি প্রাণো গুদেঽপানঃ সমানো নাভিমণ্ডলে।
উদানঃ কণ্ঠদেশস্থো ব্যানঃ সর্ব্বশরীরগঃ।
নাগাদিবায়বঃ পঞ্চ কুর্ব্বন্তি তে চ বিগ্রহে।
উদ্গারোন্মীলনং ক্ষুতৃট্ জৃম্ভা হিক্কা চ পঞ্চমঃ।
অনেন বিধিনা যো বৈ ব্রহ্মাণ্ডং বেত্তি বিগ্রহং।
সর্ব্বপাপবিনির্ম্মুক্তঃ স যাতি পরমাং গতিং॥"

হৃদয়দেশে দিব্যলিঙ্গবিভূষিত দিব্য পদ্ম বিরাজিত আছে, ঐ পদ্ম ক অবধি ঠ পর্য্যন্ত দ্বাদশ বর্ণে সমলঙ্কৃত। অনাদি কর্ম্মসংশ্লিষ্ট অহঙ্কারসংযুক্ত বাসনালঙ্কৃত প্রাণ সেই পদ্মে অবস্থিত রহিয়াছে। বৃত্তিভেদে প্রাণের নাম বহুবিধ, তৎসমস্ত বর্ণন করিতে কেহই সমর্থ নহে। তন্মধ্যে

সর্ব্বে তে সূর্য্যসংভিন্না নাভিমূলাৎ সমুদ্ধরেৎ।
ঈড়য়া রেচয়েৎ পশ্চাৎ ধৈর্য্যেণাখণ্ডবেগতঃ ॥ ৬৫ ॥
পুনঃ সূর্য্যেণ চাকৃষ্য কুম্ভয়িত্বা যথাবিধি।
রেচয়িত্বা সাধয়েত্তু ক্রমেণ চ পুনঃ পুনঃ ॥ ৬৬ ॥

কুম্ভক করিবার কালে উল্লিখিত প্রাণাদি বায়ুসকলকে পিঙ্গলানাড়ী দ্বারা বিভিন্ন করত নাভির মূলদেশ হইতে সমান বায়ুকে উত্তোলিত করিবে। অনন্তর ধৈর্য্যসহকারে সবেগে বামনাসিকাপুট দ্বারা রেচন করিবে। পুনরায় দক্ষিণনাসাপুটে বায়ু পূরণ করত স্বস্থানে কুম্ভক করিয়া আবার বামনাসাপুট দ্বারা রেচন করিবে। পুনঃপুনঃ এইরূপ করিতে হয়। (ইহাকেই সূর্য্যভেদ কুম্ভক কহে) ৬৫-৬৬ ॥

কুম্ভকঃ সূর্য্যভেদস্তু জরামৃত্যুবিনাশকঃ।
বোধয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলং বিবর্দ্ধয়েৎ ॥
ইতি তে কথিতং চণ্ড সূর্য্যভেদনমুত্তমম্ ॥ ৬৭ ॥

এই সূর্য্যভেদ নামক কুম্ভক জরা ও মৃত্যুকে বিনাশ করিয়া দেয়। ইহা দ্বারা কুণ্ডলীশক্তি প্রবোধিত হইয়া থাকে এবং দেহস্থ অগ্নির বৃদ্ধি হয়। হে চণ্ড! এই তোমার নিকট অত্যুত্তম সূর্য্যভেদ নামক কুম্ভক কীর্ত্তন করিলাম ॥ ৬৭ ॥

প্রাণ, অপান, সমান, উদান, ব্যান, নাগ, কূর্ম্ম, কৃকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয় এই দশ প্রাণ প্রধান। ইহারা স্ব স্ব কর্ম্মদ্বারা প্রেরিত হইয়া কার্য্য সাধন করে। এই দশপ্রাণের মধ্যে প্রথমোক্ত পাঁচটী প্রধান; তন্মধ্যে আবার প্রাণ ও অপান এই দুইটী সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। প্রাণ হৃদয়দেশে, অপান গুহ্যে, সমানবায়ু নাভিমণ্ডলে, উদান বায়ু কণ্ঠদেশে ও ব্যানবায়ু সর্ব্বশরীরে প্রবাহিত হইতেছে। নাগাদি পঞ্চ বায়ুও দেহে অবস্থিতি পূর্ব্বক যথাক্রমে উদ্গার, উন্মীলন, জৃম্ভা এবং হিক্কা এই পঞ্চবিধ কার্য্য সাধন করে। এই প্রকারে যে ব্যক্তি ব্রহ্মাণ্ড স্বরূপ দেহতত্ত্ব জানিতে পারে, সেই ব্যক্তি যাবতীয় পাপ হইতে বিমুক্ত হইয়া পরমা গতি প্রাপ্ত হয়।

অথ উজ্জায়ীকুম্ভকঃ।

নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃষ্য বায়ুং বক্ত্রেণ ধারয়েৎ।
হৃদ্‌গলাভ্যাং সমাকৃষ্য মুখমধ্যে চ ধারয়েৎ॥ ৬৮॥

বহিস্থিত বায়ু নাসিকাদ্বয় দ্বারা এবং অন্তস্থ বায়ু হৃদয় ও গলপ্রদেশ দ্বারা আকর্ষণ করিয়া কুম্ভকযোগে মুখের অভ্যন্তরে ধারণ করিবে॥ ৬৮॥

মুখং প্রক্ষাল্য সংবন্দ্য কুর্য্যাজ্জলন্ধরং ততঃ।
আশক্তি কুম্ভকং কৃত্বা ধারয়েদবিরোধতঃ॥ ৬৯॥

অনন্তর মুখ প্রক্ষালন পূর্ব্বক জালন্ধর মুদ্রার অনুষ্ঠান করিবে এই প্রকারে শক্ত্যানুসারে কুম্ভক করিয়া নির্ব্বিঘ্নে বায়ু ধারণ করিতে হইবে॥ ৬৯॥

উজ্জায়ীকুম্ভকং কৃত্বা সর্ব্বকার্য্যাণি সাধয়েৎ।
ন ভবেৎ কফরোগশ্চ ক্রূরবায়ুরজীর্ণকং॥ ৭০॥
আমবাতং ক্ষয়ং কাসং জ্বরপ্লীহা ন বিদ্যতে।
জরামৃত্যুবিনাশায় চোজ্জায়িং সাধয়েন্নরঃ॥ ৭১॥

ইতি উজ্জায়ীকুম্ভকঃ।

ইহাকেই উর্জ্জায়ী কুম্ভক কহে। ইহার প্রভাবে যাবতীয় কর্ম্ম সিদ্ধ হইয়া থাকে। ইহার প্রভাবে শ্লেষ্মারোগ, ক্রূরবায়ু, অজীর্ণ, আমবাত, ক্ষয়রোগ, কাস, জ্বর ও প্লীহা প্রভৃতি যাবতীয় রোগ দূরীভূত হইয়া থাকে। যে ব্যক্তি জরা ও মৃত্যুকে পরাভব করিতে ইচ্ছা করেন, তিনি এই উজ্জায়ী কুম্ভক সাধন করিবেন॥ ৭০-৭১॥

ইতি উজ্জায়ী কুম্ভক কথন।

অথ শীতলীকুম্ভকঃ।

জিহ্বয়া বায়ুমাকৃষ্য উদরে পূরয়েচ্ছনৈঃ।
ক্ষণঞ্চ কুম্ভকং কৃত্বা নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পুনঃ॥ ৭২॥

জিহ্বা দ্বারা বায়ু সমাকর্ষণ পূর্ব্বক কুম্ভকযোগে ধীরে ধীরে উদরমধ্যে বায়ু পরিপূরিত করিবে। পরে কিয়ৎকাল সেই বায়ু ধারণ পূর্ব্বক নাসাদ্বয় দ্বারা রেচন করিতে হইবে। ইহাকেই শীতলীকুম্ভক কহে। ৭২॥

সর্ব্বদা সাধয়েদ্‌যোগী শীতলীকুম্ভকং শুভং।

অজীর্ণং কফপিত্তঞ্চ নৈব তস্য প্রজায়তে॥ ৭৩॥

ইতি শীতলীকুম্ভকঃ।

সাধক সর্ব্বদা এই কল্যাণপ্রদ শীতলীকুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবে। ইহা সাধন করিলে অজীর্ণ, কফরোগ ও পিত্তজাত রোগ সকল বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে॥ ৭৩॥

ইতি শীতলীকুম্ভক কথন।

অথ ভস্ত্রিকাকুম্ভকঃ।

ভস্ত্রৈব লৌহকারাণাং যথাক্রমেণ সংভ্রমেৎ।

ততো বায়ুঞ্চ নাসাভ্যামুভাভ্যাং চালয়েচ্ছনৈঃ॥ ৭৪॥

কর্ম্মকারদিগের ভস্ত্রিকাযন্ত্র দ্বারা যেরূপ বায়ু আকৃষ্ট হয়, সেইরূপ নাসিকাদ্বয় দ্বারা বায়ু সমাকর্ষণ পূর্ব্বক ধীরে ধীরে উদরমধ্যে পরিচালিত করিবে॥ ৭৪॥

এবং বিংশতিবারঞ্চ কৃত্বা কুর্য্যাচ্চ কুম্ভকং।

তদন্তে চালয়েদ্বায়ুং পূর্ব্বোক্তঞ্চ যথাবিধি॥ ৭৫॥

ত্রিবারং সাধয়েদেনং ভস্ত্রিকাকুম্ভকং সুধীঃ।

ন চ রোগং ন চ ক্লেশমারোগ্যঞ্চ দিনে দিনে॥ ৭৬॥

ইতি ভস্ত্রিকাকুম্ভকঃ।

এই প্রকারে বিংশতিপ্রকার বায়ু পরিচালিত করত কুম্ভকযোগে বায়ু-ধারণ করিতে হইবে। অনন্তর ভস্ত্রিকা (১) দ্বারা যেরূপ বায়ু বিনিষ্ক্রান্ত হয়, তদ্রূপ নাসাদ্বারা বায়ু বহির্গত করিয়া ফেলিবে। ইহাকেই ভস্ত্রিকাকুম্ভক কহে। ইহা যথানিয়মে তিনবার আচরণ করিতে হইবে। ইহার প্রভাবে কোনরূপ ব্যাধি বা কষ্ট উৎপাদিত হয় না এবং দিন দিন আরোগ্য বিধান হইয়া থাকে। ৭৫-৭৬॥

ইতি ভস্ত্রিকাকুম্ভক কথন।

অথ ভ্রামরীকুম্ভকঃ।

অর্দ্ধরাত্রিগতে যোগী জন্তূনাং শব্দবর্জ্জিতে।
কর্ণৌ পিনধায় হস্তাভ্যাং কুর্য্যাৎ পূরককুম্ভকং॥ ৭৭॥

যামিনীর অর্দ্ধাংশ অতীত হইলে যে স্থানে কোন জীবের শব্দশ্রুতি-গোচর হয় না, তাদৃশ স্থানে গমন পূর্ব্বক যোগী স্বীয় হস্ত দ্বারা আপিনার কর্ণযুগল বদ্ধ করিয়া পূরক ও কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবে॥ ৭৭॥

শৃণুয়াদ্দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তর্গতং শুভং।
প্রথমং ঝিল্লীনাদঞ্চ বংশীনাদং ততঃ পরং॥ ৭৮॥
মেঘঝর্ঝরভ্রমরীঘণ্টাকাংস্যন্ততঃ পরং।
তুরীভেরীমৃদঙ্গাদিনিনাদানকদুন্দুভিঃ॥ ৭৯॥

এই প্রকারে কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিলে সাধক দক্ষিণকর্ণে নানাবিধ শব্দ শ্রবণ করিবে, ঐ সকল শব্দ দেহের অভ্যন্তরভাগে সমুদিত হইয়া থাকে। সর্ব্বপ্রথমে ঝিল্লীরব শুনিবে, তদনন্তর বংশীধ্বনি, তৎপরে মেঘের শব্দ, অনন্তর ঝর্ঝরী নামক বাদ্যধ্বনি এবং পরে ভ্রমরের গুণ্ গুণ্ শব্দ শুনিতে পাইবে। অবশেষে যথাক্রমে ঘণ্টা, কাংস্য, তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ, আনকদুন্দুভি প্রভৃতির শব্দ শ্রুতিগোচর হইবে॥ ৭৮-৭৯॥

(১) ভস্ত্রিকা—কর্ম্মকারের অগ্নিপ্রদীপনার্থ জাঁতা।

এবং নানাবিধং নাদং জায়তে নিত্যমভ্যসাৎ ঃ
অনাহতস্য শব্দস্য তস্য শব্দস্য যো ধ্বনিঃ ।। ৮০ ।।

এই প্রকারে প্রতিদিন নানাবিধ ধ্বনি শ্রুতিগোচর হইবে। অবশেষে হৃদিস্থিত অনাহতাখ্য দ্বাদশদলবিশিষ্ট কমলের মধ্যভাগ হইতে শব্দ ও সেই শব্দ হইতে সমুদ্ভূত প্রতিশব্দ শ্রবণপথে প্রবিষ্ট হইবে ।। ৮০ ।।

ধ্বনেরন্তর্গতং জ্যোতির্জ্যোতেরন্তর্গতং মনঃ ।
তন্মনো বিলয়ং যাতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদং ।
এবং ভ্রামরী সংসিদ্ধঃ সমাধিসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ ।। ৮১ ।।

ইতি ভ্রামরীকুম্ভকঃ ।

অনন্তর সাধক নিমীলিতনয়নে হৃদয় মধ্যে সেই দ্বাদশদল কমলের প্রতিধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতি নিরীক্ষণ করিবে। সেই জ্যোতিই পর ব্রহ্ম। যোগীর মন সেইব্রহ্মে সংযোজিত হইয়া ব্রহ্মরূপী বিষ্ণুর পরমপদে লয় প্রাপ্ত হইয়া যায়। এই প্রকারে ভ্রামরীকুম্ভক সিদ্ধ হইয়া থাকে। ভ্রামরী কুম্ভক সিদ্ধ হইলেই সমাধি সিদ্ধি হয়। ৮১ ।।

ইতি ভ্রামরীকুম্ভক কথন ।

অথ মূর্চ্ছাকুম্ভকঃ ।

সুখেন কুম্ভকং কৃত্বা মনশ্চ ভ্রুবোরন্তরং ।
সংত্যজ্য বিষয়ান্ সর্ব্বান্ মনোমূর্চ্ছা সুখপ্রদা ।
আত্মনি মনসো যোগাদানন্দং জায়তে ধ্রুবং ।। ৮২ ।।

ইতি মূর্চ্ছাকুম্ভকঃ ।

অগ্রে অবলীলাক্রমে পূর্ব্বকথিত বিধানে কুম্ভকের অনুষ্ঠান করিয়া যাবতীয় বিষয় হইতে মনকে প্রতিনিবৃত্ত করিবে। পরে ভ্রূযুগলের মধ্যস্থলে, আজ্ঞাপুর নামক যে দ্বিদল শুভ্র কমল আছে, তাহাতে ঐ মনকে সংযোজিত,

করিয়া ঐ পদ্মস্থ পরমাত্মাকে লয় করিবে। ইহাকেই মূর্চ্ছাকুম্ভক কহে। এই কুম্ভকদ্বারা পরম আনন্দ সঞ্চার হয়॥ ৮২॥

ইতি মূর্চ্ছাকুম্ভককথন।

অথ কেবলীকুম্ভকঃ।

হংকারেণ বহির্যাতি সঃকারেণ বিশেৎ পুনঃ।
ষট্‌শতানি দিবারাত্রৌ সহস্রাণ্যেকবিংশতিঃ।
অজপা নাম গায়ত্রীং জীবো জপতি সর্ব্বদা॥ ৮৩॥

শ্বাস বায়ু নিষ্ক্রম ও প্রবেশসময়ে "হং" ও "সঃ" উচ্চারিত হয়, অর্থাৎ যখন শ্বাসবায়ু বহির্গত হয়, তখন হংকার এবং যখন শ্বাসবায়ু দেহমধ্যে প্রবিষ্ট হয়, তখন সঃকার সমুচ্চারিত হইয়া থাকে। হংকারকে শিবস্বরূপ এবং সঃকারকে শক্তিস্বরূপ জানিবে। হংসঃ ও সোঽহং এই দুই শব্দই এক। এই পরমপুরুষ ও প্রকৃতিময় শব্দই অজপা গায়ত্রী বলিয়া অভিহিত। জীব দিনরাত্রির মধ্যে একবিংশতি সহস্র ষট্‌শতবার এই গায়ত্রী জপ করে, অর্থাৎ একদিন ও এক রাত্রির মধ্যে শ্বাসবায়ু ২১৬০০ বার নিষ্ক্রান্ত ও প্রবিষ্ট হয়॥ ৮৩॥

মূলাধারে যথা হংসস্তথা হি হৃদিপঙ্কজে।
তথা নাসাপুটদ্বন্দ্বে ত্রিবিধং সংগমাগমং॥ ৮৪॥

মূলাধার অর্থাৎ গুহ্য ও লিঙ্গমূলের মধ্যগত স্থল, হৃদয়পদ্ম অর্থাৎ অনাহত নামক পদ্ম এবং নাসাপুটদ্বয় অর্থাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী, এই স্থানত্রয় দ্বারা হংসঃ রূপ অজপাজপ হয়; অর্থাৎ এই তিন স্থান দ্বারাই শ্বাসবায়ুর গমাগম হইয়া থাকে॥ ৮৪॥

ষণ্ণবত্যঙ্গুলীমানং শরীরং কর্ম্মরূপকং।
দেহাদ্বহির্গতো বায়ুঃ স্বভাবো দ্বাদশাঙ্গুলি ॥ ৮৫ ॥
গায়নে ষোড়শাঙ্গুল্যা ভোজনে বিংশতিস্তথা।
চতুর্ব্বিংশাঙ্গুলীঃ পান্থঃ নিদ্রায়াং ত্রিংশদঙ্গুলিঃ।
মৈথুনে ষট্‌ত্রিংশদুক্তং ব্যায়ামে চ ততোধিকং। ৮৬ ॥

এই শ্বাসাদিদের বহির্ভাগে গতির কর্ম্মরূপ পরিমাণ ষণ্ণবতি অঙ্গুলি জানিবে। ইহার স্বাভাবিক বহির্দ্দেশে গতির পরিমাণ দ্বাদশাঙ্গুলী, গায়নে ইহার পরিমাণ ষোড়শ অঙ্গুল, ভোজনে ইহার পরিমাণ বিংশতি অঙ্গুল, পথপর্য্যটনে ইহার পরিমাণ চব্বিশ অঙ্গুল, নিদ্রায় ইহার পরিমাণ ত্রিংশৎ অঙ্গুল, মৈথুনকর্ম্মে ইহার পরিমাণ ছাত্রিশ অঙ্গুল এবং ব্যায়ামে ইহার পরিমাণ তদপেক্ষা অধিক অঙ্গুলি হয় ॥ ৮৫-৮৬ ।

স্বভাবেঽস্য গতের্ন্যূনে পরমায়ুঃ প্রবর্দ্ধতে।
আয়ুঃক্ষয়োঽধিকে প্রোক্তো মারুতে চান্তরাদ্‌গতে ॥ ৮৭ ॥

শ্বাস বায়ুর স্বাভাবিক বহির্দ্দেশে গতির পরিমাণ দ্বাদশ অঙ্গুলী, ইহা পূর্ব্বেই কথিত হইয়াছে। যদি ঐ দ্বাদশ অঙ্গুলীর অপেক্ষা ন্যূন হয়, তাহা হইলে পরমায়ু প্রবর্দ্ধিত হইয়া থাকে, কিন্তু যদি ঐ দ্বাদশ অঙ্গুলী অপেক্ষা অধিক হয়, তাহা হইলে পরমায়ু হ্রাসপ্রাপ্ত হয় ॥ ৮৭ ॥

তস্মাৎ প্রাণে স্থিতে দেহে মরণং নৈব জায়তে।
বায়ুনা ঘটসম্বন্ধে ভবেৎ কেবলকুম্ভকং ॥ ৮৮ ॥

যাবৎ দেহমধ্যে প্রাণবায়ু অবস্থিতি করে, তাবৎ কিছুতে মরণ হইবার সম্ভাবনা নাই। কুম্ভকসাধন বিষয়ে প্রাণবায়ুই মুখীভূত কারণ জানিবে ॥৮৮॥

যাবজ্জীবো জপেন্মন্ত্রমজপাসংখ্যকেবলং।
অদ্যাবধি ধৃতং সংখ্যাবিভ্রমং কেবলীকৃতে ॥ ৮৯ ॥

অতএব হি কর্ত্তব্যঃ কেবলীকুম্ভকো নরৈঃ।

কেবলী চাজপা সংখ্যা দ্বিগুণা চ মনোন্মনী ॥ ৯০ ॥

জীব দেহধারণ করিয়া যাবৎ জীবিত থাকে, তাবৎকাল যথাবিহিত পরিমিতসংখ্যায় অজপামন্ত্র জপ করে। দেহের অভ্যন্তরে প্রাণবায়ুর সমাগমেই কেবলীকুম্ভক সাধিত হয়। ইহাতে কেবল কুম্ভকমাত্রই আছে, কিন্তু পূরক বা রেচক এই উভয় নাই ॥ ৮৯ ৯০ ॥

নাসাভ্যাং বায়ুমাকৃষ্য কেবলং কুম্ভকঞ্চরেৎ।

একাদিকচতুঃষষ্টিং ধারয়েৎ প্রথমে দিনে। ৯১ ॥

নাসাপুটদ্বয় দ্বারা বায়ু সমাকর্ষণ পূর্ব্বক কেবলকুম্ভকের অনুষ্ঠান করিবে। প্রথম দিবস এই কুম্ভক সাধন করিতে হইলে এক অবধি চতুঃষষ্টিবার পর্য্যন্ত শ্বাস বায়ু ধারণ করিতে হইবে ॥ ৯১ ॥

কেবলীমষ্টধা কুর্য্যাদ্ যামে যামে দিনে দিনে।

অথবা পঞ্চধা কুর্য্যাদ্ যথা তৎ কথয়ামি তে ॥ ৯২ ॥

প্রাতর্মধ্যাহ্নসায়াহ্নে মধ্যে রাত্রিচতুর্থকে।

ত্রিসন্ধ্যমথবা কুর্য্যাৎ সমমানে দিনে দিনে ॥ ৯৩ ॥

এই কেবলীকুম্ভক প্রতিদিন আট প্রহরে আটবার সাধন করিবে অথবা প্রতিদিন পাঁচ বার সাধন করিবে অর্থাৎ প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে, সায়ংকালে এবং যামিনীর শেষভাগে সাধন করিবে। এতদ্ব্যতীত প্রাতঃকাল, মধ্যাহ্ন ও সায়ংকাল এই তিন সময়ে সমানসংখ্যায় সাধন করিতে পারে ॥ ৯২ ৯৩ ॥

পঞ্চবারং দিনে বৃদ্ধির্বারৈকঞ্চ দিনে তথা ॥

অজপাপরিমানঞ্চ যাবৎ সিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৯৪ ॥

যাবৎ এই কেবলীকুম্ভক সিদ্ধ না হয়, তাবৎ প্রতিদিন অজপাজপের পরিমাণ এক বা পাঁচ বার ক্রমে বৃদ্ধি করিতে হইবে ॥ ৯৪ ॥

প্রাণায়ামং কেবলীঞ্চ তদা বদতি যোগবিৎ ।
কুম্ভকে কেবলীসিদ্ধৌ কিং ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে ।। ৯৫ ।।

ইতি কেবলীকুম্ভকঃ ।

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে
ঘটস্থযোগপ্রকরণে প্রাণায়ামপ্রয়োগো
নাম পঞ্চমোপদেশঃ ।

যে সাধক কেবলীকুম্ভক সাধন করিয়াছেন, তিনিই যথার্থ যোগী। কেবলী কুম্ভক সিদ্ধ হইলে ধরাতলে কিছুই অসাধ্য থাকে না । ৯৫ ।।

ইতি কেবলীকুম্ভক কথন ।

ইতি পঞ্চম উপদেশ সমাপ্ত ।



ষষ্ঠোপদেশঃ।

অথ ধ্যানযোগঃ।

ঘেরণ্ড উবাচ।

স্থূলং জ্যোতিস্তথা সূক্ষ্মং ধ্যানস্য ত্রিবিধং বিদুঃ।
স্থূলং মূর্ত্তিময়ং প্রোক্তং জ্যোতিস্তেজোময়ং তথা।
সূক্ষ্মং বিন্দুময়ং ব্রহ্ম কুণ্ডলী পরদেবতা॥ ১॥

ঘেরণ্ড কহিলেন। ধ্যান ত্রিবিধ; স্থূলধ্যান, জ্যোতির্ধ্যান ও সূক্ষ্মধ্যান। যাহাতে মূর্ত্তিমান্ অভীষ্টদেবকে অথবা পরম গুরুকে চিন্তা করা যায়, তাহাকে স্থূল ধ্যান কহে। যাহাদ্বারা তেজোময় ব্রহ্ম অথবা প্রকৃতিকে ভাবনা করা যায়, তাহাকে জ্যোতির্ধ্যান কহে এবং যে ধ্যান দ্বারা বিন্দুময় ব্রহ্ম ও কুলকুণ্ডলিনী শক্তির দর্শন লাভ হয়, তাহাকে সূক্ষ্ম ধ্যান কহে॥ ১॥

অথ স্থূলধ্যানম্।

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়েৎ সুধাসাগরমুত্তমম্।
তন্মধ্যে রত্নদ্বীপন্তু সুরত্নবালুকাময়ং॥ ২॥

সাধক নেত্র মুদিত করিয়া আপনার হৃদয়ে এইরূপ চিন্তা করিবে যে, অত্যুত্তম অমৃত সাগর বিদ্যমান রহিয়াছে। সেই সমুদ্রের মধ্যে একটী রত্নময় দ্বীপ বিরাজিত। সেই দ্বীপে রত্নময় বালুকারাশি চারিদিকে বিস্তৃত হইয়া অপূর্ব্ব শোভা সম্পাদন করিতেছে॥ ২॥

চতুর্দ্দিক্ষু নীপতরুর্বহুপুষ্পসমন্বিতঃ।
নীপোপবনসংকুলে বেষ্টিতং পরিখা ইব॥ ৩॥
মালতীমল্লিকা জাতী কেশরৈশ্চম্পকৈস্তথা।
পারিজাতৈঃ স্থলৈঃ পদ্মৈর্গন্ধামোদিতদিঙ্মুখৈঃ॥ ৪॥

ঐ রত্নদ্বীপের চতুর্দ্দিকে কদম্বতরুসকল অপূর্ব্ব শোভা সম্পাদন করিতেছে। ভূরি ভূরি কদম্বকুসুম বিকসিত হওয়াতে তরুগণের শোভার পারসীমা নাই। কদম্বকাননের চারিদিকে মালতী, মল্লিকা, জাতী, নাগকেশর, বকুল, চম্পক, পারিজাত, স্থলপদ্ম প্রভৃতি নানাবিধ তরুনিকর পরিখার ন্যায় ঐ দ্বীপকে পরিবেষ্টন করিয়া রহিয়াছে। ঐ সকল বৃক্ষের সুগন্ধী কুসুমপুঞ্জের আমোদে দিঙ্মণ্ডল আমোদিত হইতেছে॥ ৩।৪॥

তন্মধ্যে সংস্মরেদ্‌যোগী কল্পবৃক্ষং মনোহরং।
চতুঃশাখাচতুর্বেদং নিত্যপুষ্পফলান্বিতং॥ ৫॥

যোগী মনে মনে এইরূপ চিন্তা করিবে যে, ঐ কাননের মধ্যভাগে মনোহর কল্পবৃক্ষ বিরাজিত রহিয়াছে। উহার চারিটী শাখা, সেই শাখাচতুষ্টয় চতুর্ব্বেদময়, ঐ বৃক্ষের শাখাসমূহে সদ্যোৎপন্ন কুসুম ও ফলরাশি শোভা পাইতেছে॥ ৫॥

ভ্রমরাঃ কোকিলাস্তত্র গুঞ্জন্তি নিগদন্তি চ।
ধ্যায়েত্তত্র স্থিরো ভূত্বা মহামাণিক্যমণ্ডপং॥ ৬॥

ঐ বৃক্ষের শাখায় ভ্রমরগণ গুন গুন স্বরে পরিভ্রমণ করিতেছে এবং কোকিলসমূহ শাখোপরি উপবেশন করিয়া কুহু কুহু রবে মন হরণ করিতেছে। যোগী এই রূপ চিন্তা করিবে যে, ঐ কল্পতরুর তলদেশে মহামাণিক্যবিনির্ম্মিত একটী মণ্ডপ পরম শোভা ধারণ করিতেছে॥ ৬॥

তন্মধ্যে তু স্মরেদ্‌যোগী পর্য্যঙ্কং সুমনোহরং।
তত্রেষ্টদেবতাং ধ্যায়েদ্‌ যদ্ধ্যানং গুরুভাষিতং॥ ৭॥

যস্য দেবস্য যদ্রূপং যথা ভূষণবাহনং।
তদ্রূপং ধ্যায়তে নিত্যং স্থূলধ্যানমিদং বিদুঃ॥ ৮॥

অনন্তর যোগী এইরূপ ভাবনা করিবে যে, সেই মণ্ডপের মধ্যে মনোহর পর্য্যঙ্ক বিরাজিত রহিয়াছে। সেই পর্য্যঙ্কের উপরে স্বীয় অভীষ্টদেব বিরাজ করিতেছেন। গুরুদেব যেরূপে অভীষ্টদেবের ধ্যান, রূপ, ভূষণ, বাহন প্রভৃতির উপদেশ দিয়াছেন, যোগী তদ্রূপ ধ্যান করিবে ইহাকেই স্থূল ধ্যান কহে॥ ৭ ৮॥

প্রকারান্তরং।

সহস্রারে মহাপদ্মে কর্ণিকায়াং বিচিন্তয়েৎ।
বিলগ্নসহিতং পদ্মং দ্বাদশৈর্দলসংযুতং॥ ৯॥

অন্যপ্রকার স্থূলধ্যান বর্ণিত হইতেছে। ব্রহ্মরন্ধ্রে সহস্রার নামে একটী সহস্রদল মহাপদ্ম বিরাজিত আছে। যোগী এইরূপ ভাবনা করিবে যে, ঐ পদ্মের বীজকোষমধ্যে আর একটী দ্বাদশদলবিশিষ্ট পদ্ম বিরাজিত রহিয়াছে॥ ৯॥

শুক্লবর্ণং মহাতেজো দ্বাদশৈর্বীজভাষিতং।
হসক্ষমলবরযুং হসখফ্রেং যথাক্রমং॥ ১০॥

ঐ দ্বাদশদল কমল শুভ্রবর্ণ ও পরমতেজঃসম্পন্ন। ঐ কমলের দ্বাদশদলে যথাক্রমে হ স ক্ষ ম ল ব র যুং হ স খ ফ্রেং এই দ্বাদশ বীজ বিন্যস্ত রহিয়াছে॥ ১০॥

তন্মধ্যে কর্ণিকায়ান্তু অকথাদি রেখাত্রয়ং।
হলক্ষ কোণসংযুক্তং প্রণবং তত্র বর্ত্ততে॥ ১১॥

এই দ্বাদশদল কমলের মধ্যে কর্ণিকাতে অ ক থ এই বর্ণত্রয়ে রেখাত্রয় হ ল ক্ষ এই বর্ণত্রয়ে কোণত্রয় সংলগ্ন রহিয়াছে এবং মধ্যভাগে প্রণব অর্থাৎ "ওঁ" বিদ্যমান আছে॥ ১১॥

নাদবিন্দুময়ং পীঠং ধ্যায়েত্তত্র মনোহরং।
তত্রোপরি হংসযুগ্মং পাদুকা তত্র বর্ত্ততে॥ ১২॥

যোগী এইরূপ চিন্তা করিবে যে, ঐ স্থানে সুমনোহর নাদবিন্দুময় একটী পীঠ বিদ্যমান রহিয়াছে। ঐ পীঠের উপরে দুইটী হংস বিরাজিত আছে এবং ঐ স্থানেই পাদুকা বিদ্যমান রহিয়াছে॥ ১২॥

ধ্যায়েত্তত্র গুরুং দেবং দ্বিভুজঞ্চ ত্রিলোচনং।
শ্বেতাম্বরধরং দেবং শুক্লগন্ধানুলেপনং॥ ১৩॥
শুক্লপুষ্পময়ং মাল্যং রক্তশক্তিসমন্বিতং।
এবম্বিধগুরুধ্যানাৎ স্থূলধ্যানং প্রসিধ্যতি॥ ১৪॥

ইতি স্থূলধ্যানং।

যোগী চিন্তা করিবে যে, ঐ স্থলে গুরুদেব বিরাজিত রহিয়াছেন। তিনি দ্বিভুজ, দ্বিনেত্র ও শুক্লাম্বরধারী। তাঁহার দেহ শুভ্রগন্ধদ্রব্যে অনুলিপ্ত এবং তাঁহার গলদেশে শুভ্রবর্ণ পুষ্পগ্রথিত মাল্য বিরাজিত রহিয়াছে। তাঁহার বাম পার্শ্বে রক্তবর্ণা শক্তি শোভা পাইতেছেন। এই প্রকারে গুরুর ধ্যান করিলেই স্থূলধ্যান সিদ্ধ হইয়া থাকে॥ ১৩ ১৪॥ (১)

ইতি স্থূলধ্যানকথন।

---

(১) বিশ্বসার তন্ত্রে লিখিত আছে যে,—
"প্রাতঃ শিরসি শুক্লেহব্জে দ্বিনেত্রং দ্বিভুজং গুরুং।
বরাভয়করং শান্তং স্মরেত্তন্নামপূর্ব্বকং॥"
অর্থাৎ মস্তকে যে শুভ্রবর্ণ পদ্ম বিরাজিত আছে, যোগী প্রভাতকালে সেই পদ্মে গুরুদেবকে চিন্তা করিবে। তিনি শান্ত, দ্বিভুজ ও দ্বিনেত্র, তাঁহার হস্তে বর ও অভয় বিদ্যমান রহিয়াছে। এইরূপ চিন্তাকেই স্থূলধ্যান কহে।

অথ জ্যোতির্ধ্যানং।

ঘেরণ্ড-উবাচ।

কথিতং স্থূলধ্যানন্তু তেজোধ্যানং শৃণুষ মে।

কঙ্কালমালিনীতন্ত্রে লিখিত আছে যে,——

"সহস্রদলপদ্মস্থং অন্তরাত্মানমুজ্জ্বলং।
তস্যোপরি নাদবিন্দোর্মধ্যে সিংহাসনোজ্জ্বলে।
তত্র নিজগুরুং নিত্যং রজতাচলসন্নিভং।
বীরাসনসমাসীনং সর্ব্বাভরণভূষিতং।
শুক্লমাল্যাম্বরধরং বরদাভয়পাণিনং।
বামোরুশক্তিসহিতং কারুণ্যেনাবলোকিতং।
প্রিয়য়া সব্যহস্তেন ধৃতচারুকলেবরং।
বামেনোৎপলধারিণ্যা রক্তাভরণভূষয়া।
জ্ঞানানন্দসমাযুক্তং স্মরেত্তন্নামপূর্ব্বকং।।"

অর্থাৎ যোগী এইরূপ চিন্তা করিবে যে, সহস্রদল কমলে প্রদীপ্ত অন্তরাত্মা অধিষ্ঠিত আছে। তাহার উপরে নাদবিন্দুর মধ্যে সমুজ্জ্বল সিংহাসন বিদ্যমান রহিয়াছে। সেই সিংহাসনে স্বীয় অভীষ্টদেব বিরাজিত আছেন, তিনি বীরাসনে সমাসীন হইয়া বসিয়াছেন। তাঁহার দেহ রজতাচলের ন্যায় শুভ্র, তিনি বিবিধ আভরণে বিভূষিত এবং শুক্ল মাল্য ও শুক্লাম্বরধারী। তাঁহার হস্তে বরাভয় বিদ্যমান রহিয়াছে, তদীয় বাম উরুদেশে শক্তি সমাসীনা রহিয়াছেন, গুরুদেব করুণাদৃষ্টিতে চারিদিকে নেত্রপাত করিতেছেন, প্রিয়তমা শক্তি সব্যহস্তে তাঁহার মনোহর কলেবর ধারণ করিয়া রহিয়াছেন। সেই শক্তির বামকরে রক্ত পদ্ম এবং তিনি রক্তবর্ণ আভরণে বিভূষিতা। এইরূপে সেই জ্ঞানানন্দসমাযুক্ত গুরুর নাম স্মরণ পূর্ব্বক তাঁহাকে ধ্যান করিবে। ইহাকেই স্থূল ধ্যান কহে।

নীলতন্ত্রে লিখিত আছে যে;——

"সহস্রদলপঙ্কজে সকলশীতরশ্মিপ্রভং।
বরাভয়করাম্বুজং বিমলগন্ধপুষ্পোক্ষিতং।
প্রসন্নবদনেক্ষণং সকলদেবতারূপিণং।
স্মরেচ্ছিরসি হংসগং তদভিধানপূর্ব্বং গুরুং।।"

যদ্ধ্যানেন যোগসিদ্ধিরাত্মপ্রত্যক্ষমেব চ ॥ ১৫ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! স্থূলধ্যান কথিত হইল, এক্ষণ তেজোধ্যান (জ্যোতির্ধ্যান) শ্রবণ কর। এই ধ্যান দ্বারা যোগসিদ্ধি ও আত্মপ্রত্যক্ষতাশক্তি জন্মে ॥ ১৫ ॥

মূলাধারে কুণ্ডলিনী ভুজগাকাররূপিণী।
জীবাত্মা তিষ্ঠতি তত্র প্রদীপকলিকাকৃতি।
ধ্যায়েত্তেজোময়ং ব্রহ্ম তেজোধ্যানং পরাপরং ॥ ১৬ ॥

মূলাধার অর্থাৎ গুহ্যপ্রদেশ ও লিঙ্গমূলের মধ্যগত স্থানে কুণ্ডলিনী ভুজগাকারে বিদ্যমান আছেন। ঐ স্থানে জীবাত্মা দীপকলিকার ন্যায় অবস্থিত আছেন। ঐ স্থানে জ্যোতিরূপী ব্রহ্মের ধ্যান করিতে হইবে। ইহাকেই তেজোধ্যান বা জ্যোতির্ধ্যান কহে ॥ ১৬ ॥

প্রকারান্তরম্।

ভ্রুবোর্মধ্যে মনোর্দ্ধ্বে চ যত্তেজঃ প্রণবাত্মকং।
ধ্যায়েজ্জ্বালাবলীযুক্তং তেজোধ্যানং তদেব হি ॥ ১৭ ॥

ইতি জ্যোতির্ধ্যানং।

অন্য প্রকার তেজোধ্যান কথিত হইতেছে।——ভ্রূদ্বয়ের অভ্যন্তরে ও মনের উর্দ্ধভাগে যে ওঙ্কারময় ও শিখামালাসমন্বিত জ্যোতি বিদ্যমান আছে, সেই জ্যোতিকে ব্রহ্মজ্ঞানে ধ্যান করিবে। ইহাকেই তেজোধ্যান বা জ্যোতির্ধ্যান বলা যায় ॥ ১৭ ॥

ইতি জ্যোতির্ধ্যান কথন।

অর্থাৎ শিরোদেশে যে সহস্রদল পদ্ম আছে, তথায় হংসোপরি সমাসীন গুরুদেবকে চিন্তা করিবে; তিনি পূর্ণচন্দ্রের ন্যায় শুভ্রবর্ণ, তাঁহার দেহ বিমল গন্ধ ও পুষ্পবাসে সুবাসিত, তাঁহার বদন প্রসন্ন, তিনি সকল দেবতারূপী, তাঁহার হস্তে বর, অভয় ও পদ্ম বিরাজিত। এইরূপে গুরুদেবকে ধ্যান করিলেই তাহাকে স্থূলধ্যান বলা যায়।

অথ সূক্ষ্মধ্যানং।

ঘেরণ্ড-উবাচ।

তেজোধ্যানং শ্রুতং চণ্ড সূক্ষ্মধ্যানং বদাম্যহং।
বহুভাগ্যবশাদ্ যস্য কুণ্ডলী জাগ্রতী ভবেৎ ॥ ১৮ ॥
আত্মনঃ সহযোগেন নেত্ররন্ধ্রাদ্বিনির্গতা।
বিহরেদ্ রাজমার্গে চ চঞ্চলত্বান্ন দৃশ্যতে ॥ ১৯ ॥

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! জ্যোতির্ধ্যান শ্রবণ করিলে, এক্ষণ সূক্ষ্ম ধ্যান বলিতেছি, অবধান কর। বহু ভাগ্যবশে সাধকের কুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিতা হইয়া আত্মার সহিত মিলিত হওত নয়নরন্ধ্র পথে বিনির্গত হইয়া ঊর্দ্ধভাগস্থ রাজমার্গ নামক স্থলে পরিভ্রমণ করে। এমৎসময়ে সূক্ষ্মত্ব ও চাঞ্চল্যবশতঃ ধ্যানযোগে সেই কুণ্ডলিনীকে নিরীক্ষণ করিতে পারা যায় না ॥ ১৮ ১৯ ॥

শাম্ভবীমুদ্রয়া যোগী ধ্যানযোগেন সিধ্যতি।
সূক্ষ্মধ্যানমিদং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভং ॥ ২০ ॥

যোগী শাম্ভবী মুদ্রার অনুষ্ঠান পূর্ব্বক কুণ্ডলিনীকে ধ্যান করিবে। ইহারই নাম সূক্ষ্মধ্যান। এই ধ্যান অতি গোপনীয় এবং ইহা সুরগণের পক্ষেও দুষ্প্রাপ্য ॥ ২০ ॥

স্থূলধ্যানাচ্ছতগুণং তেজোধ্যানং প্রচক্ষতে।
তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং পরাৎপরং।
তেজোধ্যানাল্লক্ষগুণং সূক্ষ্মধ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২১ ॥

স্থূলধ্যান হইতে জ্যোতির্ধ্যান শতগুণে প্রধান এবং জ্যোতির্ধ্যান হইতে সূক্ষ্মধ্যান লক্ষগুণে শ্রেষ্ঠ ॥ ২১ ॥

ইতি তে কথিতং চণ্ড ধ্যানযোগং সুদুর্লভং।
আত্মসাক্ষাদ্ ভবেৎ যস্মাত্তস্মাদ্ধ্যানং বিশিষ্যতে ॥ ২২ ॥

ইতি সূক্ষ্মধ্যানং।

ইতি শ্রীঘেরণ্ডসংহিতায়াং ঘেরণ্ডচণ্ডসংবাদে
ঘটস্থযোগে সপ্তমসাধনে ধ্যানযোগো
নাম ষষ্ঠোপদেশঃ।

ঘেরণ্ড কহিলেন, হে চণ্ড! এই আমি তোমার নিকট দুর্লভ ধ্যানযোগ কীর্ত্তন করিলাম। যাহা হইতে আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়, তাহা হইতেই ধ্যানসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ২২ ॥

ইতি সূক্ষ্মধ্যানকথন।

ইতি ধ্যানযোগনামক ষষ্ঠ উপদেশ

সমাপ্ত।
